Madeleine Turgeon

Energia Vitală și Reflexologia

Énergie et réflexologie

CUPRINS:

Prefaţă.11
Introducere. 12
1. ISTORIC.
Ordinea universală. 15
Antichitatea.15
Epoca modernă. 20
2. NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE.
Principi le de bază ale ordinii universale. 23
Energie yin şi energie yang. 23
Clasificarea elementelor materiale şi a energiei; tendinţele lor yin – yang. 24
Principi le de bază ale polarităţii aplicate corpului uman. 28
Şedinţa de reflexologie polarizată. 29
Definiţie. 29
Obiectivul unei şedinţe de reflexologie polarizată. 30
Pregătirea unei şedinţe de reflexologie polarizată... 30
Atmosfera camerei. 30 îmbrăcămintea. 30
Igiena. 30
Masă pentru masaj sau fotoliu confortabil. 30
Donatorul. 31
ENERGIE VITALA ŞI REFLEXOLOGIE.
Receptorul. 31
Frecvenţă şi durată. 31
Presiune şi rotaţie. 32
Respiraţia. 35
Protejarea donatorului. 36
Reflexologia labelor picioarelor. 37
• Examinarea preliminară a labelor picioarelor. 37
• Contraindicaţii. 38
• Secvenţa de deschidere. 38
• Vibraţiile părţilor laterale ale labei piciorului. 39
• întinderea labei piciorului. 40
• întinderea coloanei vertebrale (zona reflexogenă a labei piciorului). 40
• Poziţionarea labei piciorului. 42
• Localizarea punctelor reflexogene dureroase ale labelor picioarelor. 44

Talpa piciorului. 45
Partea superioară şi părţile laterale ale labei piciorului. 46
Tehnici de masaj. 47
• Executarea masajului pe talpa piciorului. 47
• Executarea masajului pe partea superioară a labei piciorului. 49
• Secvenţa de închidere. 51
Reflexologia mâinilor. 52
• Examinarea preliminară a mâinii. 52
• Secvenţa de deschidere. 53
Masajul încheieturii mâinii. 53
Frecarea şi baleiajul palmei. 54
Baleiajul indexului. 54 întinderea fluturelui. 55
Tehnici de masaj. 56
• Localizarea şi masajul punctelor reflexogene. 56
Podul palmei... 56
Dosul mâinii. 57
• Secvenţa de închidere. 58
Polaritatea capului. 58
• Secvenţa de deschidere. 58
Leagănul. 58
Polarizarea capului. 59
Legănarea abdomenului. 60
• Sistemul neuro-vascular. 61
Puncte neuro-vasculare. 62
• Secvenţa de închidere. 64
Polarizarea oaselor temporale. 64
Evantaiul. 65
Legătura ombilic-frunte. 65
Tehnici complementare de reflexologie a capului. 67
• Reflexologia limbii, a gurii şi a buzelor. 67
Tracţiunea. 67
Presiunea. 67
• Perierea limbii şi a gurii. 68
• Inhalaţiile şi fumigaţiile. 69
• Reflexologia urechii. 69
• Reflexologia ochiului şi a nasului. 71
Reflexologia corpului prin relaţiile armonice. 72
• Identificarea relaţiilor armonice. 72
• Masajul punctelor reflexogene aflate în relaţii armonice. 73
• Condiţii specifice: probleme de sănătate. 74
3. MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE ŞI KINEZIOLOGIA.
Meridiane. 111
• Douăsprezece meridiane principale.111
• Dansul meridianelor.116
Partea internă a braţelor (energie negativă). 116
Partea externă a braţelor (energie pozitivă). 116
Partea externă a picioarelor şi spatele (energie pozitivă). 116

Partea internă a picioarelor (energie negativă). 116
Meridianele extraordinare. 118
• Cele patru cupluri de meridiane extraordinare. 119
Marile meridiane regulatoare. 119
Marile meridiane de legătură. 120
ENERGIE VITALĂ ŞI REFLEXOLOGIE.
Marile meridiane centrale. 120
Marele meridian intern şi marele meridian centură. 120
• Cum să echilibrăm energia meridianelor extraordinare. 125
Emoţii. 125
Respiraţia în valuri. 125
Meditaţia. 125
Somnul. 125
Sexualitatea. 126
Nutriţia. 126
• Masajul punctelor reflexogene ale meridianelor extraordinare. 126
• Roata meridianelor extraordinare. 128
• Grila de armonizare a meridianelor extraordinare. 128
• Meridianele extraordinare şi emoţiile. 129
Mânia. 129
Puncte de masat pentru anularea efectelor mâniei. 129
Surescitarea. 131
Puncte de masat pentru calmarea surescitării. 132
Neliniştea şi obsesia trecutului. 133
Puncte de masat pentru a alunga neliniştea. 133
Puncte de masat pentru a suprima obsesia trecutului. 134
Tristeţea (doliul). 134
Puncte de masat pentru alungarea tristeţii. 135
Frica. 135
Puncte de masat pentru a învinge frica. 136
Verificarea energiei corporale prin kineziologia aplicată (tuşeu terapeutic). 137
Reechilibrarea meridianelor prin închideri de meridiane. 144
• închideri de meridiane. 146
Corectarea prin închideri ale cuplurilor de meridiane. 150
Respiraţia în valuri. 152
Mişcări simetrice. 156
Orientarea gesturilor noastre în spaţiu. 158
• Axa stânga-dreapta. 158
• Axa înainte-înapoi. 159
• Axa jos-sus (axa mişcărilor care stabileşte legătura energetică dintre trunchi şi extremităţi).160
• Axa interior-exterior. 160
Descrierea gesturilor vieţii cotidiene. 160
• Mişcări de emitere cu partea dreaptă. 160
• Mişcări efectuate cu energia de emisie a părţii stângi. 162
• Mişcări efectuate cu energia de frânare a părţii stângi. 162

• Mişcări efectuate pe axa jos-sus (axă ce leagă trunchiul de extremităţi). 163
• Mişcări efectuate pe axa interior-exterior. 164
A mânca. 164
A bea. 164
A râde şi a plânge. 165
A vorbi, a striga, a cânta. 165
A săruta, a îmbrăţişa. 165
A tuşi, a sufla nasul, a căsca. 165
A asculta. 166
A citi, a scrie, a privi în depărtare. 166
A face un semn cu capul (da sau nu). 167
Circuit închis. 167
• Un circuit eficient al mâinii drepte impune un sprijin adecvat din partea mâinii stângi.167
Concluzii. 169

PREFAŢĂ.

CĂTRE O CONJURAŢIE A VĂRSĂTORULUI.

Conceptul holismului a fost introdus de un filosof sud-african, Jan Christian Smuts, în 1926, ca un antidot la reducţionismul analitic al ştiinţelor timpului. Acesta este deci un sistem filosofic global care consideră întreaga viaţă, precum şi fiecare aspect al vieţii noastre individuale, ca fiind părţi ale unui sistem complex de energie în interacţiune. Începând cu anii '70, holismul

(asociat adesea energiei „copiilor Vărsătorului") a influenţat politica, economia, ştiinţa şi medicina. O provocare de mare amploare apare în acest caz: cum să evaluăm această „energie" cu metodele noastre ştiinţifice carteziene? Răspunsul se află în om şi în experimentarea pe sine a acestei realităţi energetice. Bineînţeles, există efectul Kirlian, care obiectivează prin fotografie punctele de acupunctură, şi microscopul electronic pentru a studia celula în intimitatea sa în contact cu manipulările energetice, dar analizele vor fi întotdeauna sterile dacă integritatea omului (emoţională, mentală, spirituală) nu este respectată.

Sănătatea holistică suscită şi respectă capacitatea fiecăruia de a participa la propria sa vindecare devenind partenerul activ al evoluţiei sale energetice.

Acest concept favorizează deci o reducere a stresului, educarea pacientului, promovarea sănătăţii şi prevenirea îmbolnăvirilor.

Ceea ce caracterizează medicina holistică nu este o tehnică în sine, ci „modalitatea" şi „felul" în care se utilizează această tehnică.

Astfel, acest volum se înscrie în conceptul energiei polarizate (yin-yang – negativ-pozitiv).

Pe parcurs, vom descoperi energia, corpul şi manifestările sale musculare, abordând în final gesturile simple ale vieţii cotidiene.

Felicitări pentru această reuşită, căci făcând accesibile sisteme milenare (acupunctură şi hinduism vedic) este pusă în valoare „energia pură".

Jean Drouin, m.d.

INTRODUCERE.

Sănătatea se menţine sau se restabileşte echilibrând energia care animă fiinţa umană.

Această energie se manifestă în materia vie şi neînsufleţită sub două aspecte antagoniste, dar complementare, numite în cultura orientală yin şi yang, iar în cultura occidentală – forţă negativă şi forţă pozitivă.

„Conştientizarea" dualităţii forţei negative şi a forţei pozitive este obligatorie dacă dorim să ne menţinem sănătatea corpului, pacea sufletului, ascuţimea minţii şi evoluţia spirituală.

Orice materie din Univers este supusă acestei legi a dualităţii. Întregul lanţ al vieţii este polarizat, adică fiecare dintre verigile sale prezintă doi poli de natură contrară. Studiind acest lanţ care începe prin particulele atomice, continuă în regnurile mineral, vegetal şi animal, ca şi în specia umană, şi se termină cu planetele, stelele, sistemele solare, galaxiile, constatăm că fiecare dintre aceste fenomene materiale se manifestă concret în simţurile noastre sub acţiunea acestor două forţe opuse, dar complementare.

De la microcosmos (micul infinit) la macrocosmos (marele infinit), constatăm, fără nici o umbră de îndoială, legea omniprezentă a polarizării materiei în doi poli de natură contrară.

Nimic nu scapă acestei legi! Toţi factorii de sănătate unanim recunoscuţi contribuie la starea noastră de bine prin intermediul polarizării. Astfel, în alimentaţie, există două categorii de alimente: acide (pozitive) şi alcaline (negative); apa pe care o bem se compune din molecule de hidrogen (negative) şi oxigen (pozitive); exerciţiile fizice (pozitive) alternează cu perioade de relaxare, de destindere şi de masaj (negative); lumina soarelui (pozitivă) este urmată de lumina reflectată de lună (negativă); aerul respirat conţine ioni pozitivi şi ioni negativi. Chiar şi emoţiile şi gândurile sunt grupate sub etichete pozitive şi negative.

M-am hotărât să scriu această carte pentru a vă împărtăşi şi dumneavoastră imensa satisfacţie interioară pe care mi-o conferă cunoaşterea şi aplicarea reflexologiei polarizate.

Datorită unor studii aprofundate de naturopatie, de reflexologie, de programare neurolingvistică, de kineziologie şi de polaritate, am acumulat numeroase cunoştinţe pe care doresc să vi le transmit.

Aceste cunoştinţe au un mare avantaj practic pentru fiecare dintre noi, întrucât toată viaţa noastră cotidiană este polarizată. Cel mai mic gest, cel mai mic cuvânt şi chiar gândul cel mai fugar declanşează o reacţie energetică ce oscilează de la polul negativ la polul pozitiv, în funcţie de natura elementelor care au provocat această mişcare a energiei.

Astfel, a alerga este un gest pozitiv întrucât este emitent de energie, activ, motor. Trebuie să începem cursa cu piciorul bun, adică să utilizăm mai întâi piciorul drept, deoarece acesta este considerat ca fiind pozitiv, în timp ce piciorul stâng este negativ. Deci, înainte de un masaj, cereţi-i masorului să înceapă cu partea stângă a corpului, căci această parte este negativă, adică receptivă, în timp ce partea dreaptă este emitentă.

Dacă sunteţi obosit după ce aţi spălat pe jos, înseamnă că v-aţi risipit energia (V) în loc so concentraţi prin mişcări circulare corespunzătoare (/V. Aviz celor interesaţi.

Orice activitate provoacă automat declanşarea unei energii polarizate. Trebuie deci să ne armonizăm viaţa respectând ordinea cosmică bipolară pentru a ajunge la o sănătate desăvârşită.

Din fericire, instinctul nostru milenar ne îndeamnă să utilizăm polaritatea corectă, dar se întâmplă să executăm cu stângăcie mişcări care perturbă echilibrul precar al acestor două forţe componente ale Universului, prezente în fiecare dintre noi.

Doresc să vă ajut să deveniţi conştient de extraordinara bogăţie a gesturilor vieţii cotidiene.

Cea mai neînsemnată acţiune capătă astfel o savoare şi un colorit neasemuite, care contribuie la menţinerea unei stări de bine incomparabile. Dacă, din întâmplare, vă simţiţi obosiţi sau vă îmbolnăviţi, încercaţi să descoperiţi ce factor de sănătate a fost prost întrebuinţat, în scopul de a vă restabili echilibrul energetic prin aplicarea reflexologiei polarizate. Înainte de orice, străduiţivă să preveniţi boala, dar, în cazul când acest lucru nu este posibil, trebuie să ştiţi că veţi putea aproape întotdeauna să-i atenuaţi simptomele şi, chiar mai mult, s-o învingeţi, graţie numeroaselor mijloace pe care vi le propune această carte, ca de exemplu:

— Masajul punctelor reflexogene

— Verificarea şi armonizarea meridianelor prin kineziologie (tuşeu terapeutic);

— Respectarea legilor energetice care guvernează mişcările vieţii cotidiene.

Întreaga teorie dezvoltată în această carte se bazează pe două idei preponderente. Pe de o parte, există acupunctura, cu conceptul său oriental al energiei vitale care circulă de-a lungul corpului, pe trasee bine definite, numite meridiane. Având în vedere dezvoltarea considerabilă pe care a cunoscut-o acupunctura în occident de câteva decenii încoace, ar trebui să fim de reacredinţă negând realitatea existenţei unui circuit de energie descris şi utilizat de către chinezi de mii de ani.

Pe de altă parte, există tradiţia indo-vedică originară din India. Veche de şase mii de ani, aceasta este asociată învăţăturii budiste tibetane. Tradiţiile indiană şi tibetană ne instruiesc într-o medicină bazată pe înţelegerea forţelor naturii în care întreaga materie creată este un rezervor de energie polarizată. Atunci când omul se îmbolnăveşte din cauza faptului că echilibrul celor două forţe, negativă şi pozitivă, s-a dereglat în interiorul corpului său, el îşi va regăsi sănătatea recurgând la arome şi la alimente corespunzătoare, la yoga, la mandale, la mantre* şi la meditaţie.

Totodată, ar trebui să fim de rea-credinţă ca să înlăturăm cu un gest un aport cultural atât de important care a reuşit să traverseze secolele şi care reapare pretutindeni în societatea noastră actuală.

Bazându-ne pe aceste două considerente, vom porni în dezvăluirea tainelor reflexologiei polarizate.

În primele două capitole ale acestei cărţi, veţi găsi mai întâi noţiunile fundamentale ale polarităţii, ce stau la baza reflexologiei. Nu voi face un

studiu sistematic al aspectelor anatomic şi fiziologic ale fiecărui sistem al corpului uman, întrucât un astfel de studiu a fost deja făcut în prima mea lucrare – „Să descoperim reflexologia". Veţi găsi totuşi în lucrarea de faţă scheme de reflexologie revizuite, îmbunătăţite şi mai exacte, precum şi tabele sinoptice uşor de consultat, care vă vor permite să găsiţi foarte repede punctele reflexogene legate de problemele dumneavoastră de sănătate.

În capitolul al treilea vă voi explica în ce mod să să utilizaţi kineziologia. Aceasta vă va permite accesul către o cantitate nelimitată de informaţii referitoare la circuitul dumneavoastră energetic. Cu ajutorul unor simple verificări musculare, veţi ajunge să cunoaşteţi starea energetică a fiecăruia dintre meridiane şi să le echilibraţi prin închiderile de meridiane. Veţi afla, de asemenea, cum să utilizaţi tuşeul terapeutic pentru a găsi punctele reflexogene ce trebuie masate şi pentru a cunoaşte vitaminele, mineralele, alimentele, culorile, îmbrăcămintea etc. Ce vi se potrivesc cel mai bine.

Cel de-al patrulea capitol va constitui un rezervor minunat în care veţi putea găsi o mie şi una de sugestii ce vă vor face viaţa cotidiană uşoară, plăcută şi liniştită. Graţie studiului polarităţii gesturilor vieţii cotidiene (trezitul, mersul, mâncatul, respiratul, sărutatul, urcatul scărilor etc.), vă veţi economisi energiile, astfel încât să vibraţi de viaţă şi să puteţi răspândi în jurul dumneavoastră bucurie, seninătate şi armonie.

Mandala: desen simbolic, adesea simetric, care vizează comunicarea dintre partea conştientă şi partea inconştientă a fiinţei, (n. trad.)

* Mantra: cuvânt cu semnificaţie specială, care, prin repetare, permite depăşirea mentalului. (n. Trad.)

1. ISTORIC.

ORDINEA UNIVERSALĂ.

Universul se supune unor legi precise şi ordonate. Acest univers infinit, aflat în permanentă mişcare, cuprinde totul: fiecare fiinţă, fiecare fenomen; este o unitate totală în continuă schimbare, care se manifestă pretutindeni şi în orice moment.

Fără a cunoaşte principiile ordinii universale, este imposibil să accedem la o stare bună de sănătate, la pace, la dreptate şi fericire, mai întâi în plan personal, apoi în plan familial, social, naţional şi mondial. Trebuie de asemenea să ţinem cont de faptul că mijloacele de informare ne bombardează cu ştiri negative (revolte, greve, furturi, catastrofe naturale etc.). Noi considerăm adesea aceste evenimente ca fiind nedrepte şi crude, dar, în acest univers infinit, totul – absolut totul – se derulează după o ordine riguroasă. Deci, orice fenomen declanşat prin punerea în mişcare a anumitor energii se realizează într-o manieră foarte precisă. Aceasta este relaţia de la cauză la efect. Culegem numai ceea ce semănăm.

ANTICHITATEA.

Aceste principii ale ordinii universale au fost înţelese în diferite epoci ale istoriei umanităţii şi răspândite în diverse locuri, ţesând astfel urzeala comună şi universală a marilor curente ştiinţifice, medicale, filosofice, esoterice şi religioase.

Respectarea ordinii universale şi eterne în viaţa cotidiană a fost predicată de Fou-Hi, LaoTse, Confucius, Buddha, Mahomed, Moise, Iisus şi mulţi alţi oameni mari din trecut.

Chiar în primul capitol al Genezei citim: „La început, Dumnezeu a creat cerul şi pământul."

Asta înseamnă că Unul infinit se polarizează în două forţe complementare şi antagoniste: una pozitivă şi alta negativă. Apoi, din această polarizare, ia naştere lumea vibraţiilor (lumina şi tenebrele), particulele preatomice (înalta atmosferă terestră), regnul mineral, regnul vegetal şi, în sfârşit, regnul animal, din care s-a tras umanitatea reprezentată prin Adam şi Eva.

În total sunt şapte etape de dezvoltare numite cele şapte zile ale creaţiei.

Existenţa fiecăreia dintre aceste etape este legată de precedenta, într-o imensă spirală a vieţii. Astfel, regnul animal depinde de regnul vegetal pentru a supra vieţui, iar regnul vegetal îşi extrage elementele nutritive din regnul mineral; mişcarea atomică din regnul mineral provine din mişcarea în spirală a particulelor preatomice, cum ar fi electronii şi protonii, care la rândul lor au la origine undele vibraţiilor de energie. Aceste vibraţii sunt întotdeauna polarizate în energie pozitivă şi energie negativă, luând naştere în Unul infinit.

Yang yin.

Energie centripetă.

Energie centrifugă.

Materializare.

Spiritualizare.

Mişcarea centripetă (care se apropie de centru) a spiralei duce la manifestarea fizică şi materială, în timp ce mişcarea centrifugă (care se îndepărtează de centru) duce spre Unul infinit.

În urmă cu treizeci de secole, un filosof chinez foarte înţelept, Fou-Hi, interpreta, într-o carte intitulată „Yi-King", transformările succesive pe care le suportă orice fenomene. Yi-King – sau cartea transformărilor – este o carte de actualitate, extrem de utilă, căci limbajul său binar (- linie continuă pozitivă şilinie discontinuă negativă) este etern. Combinând aceste linii două câte două, vom obţine patru configuraţii: şi, adăugând fiecăreia dintre ele o a treia linie, vom obţine opt „trigrame":

ISTORIC în China antică, se considera că cele opt trigrame reprezintă toate situaţiile umane şi cosmice. Acestora le erau asociate cele patru anotimpuri, punctele cardinale, membrii familiei şi numeroase alte imagini extrase din natură şi din viaţa socială.

Observaţi cele opt trigrame dispuse în cerc după ordinea în care au fost create, începeţi cu partea de sus (loc în care chinezii situează întotdeauna sudul) şi remarcaţi simetria trigramelor opuse care şi-au permutat liniile negative şi pozitive.

Figura 2 Roata trigramelor.

Cele opt trigrame simbolice reprezintă stări tranzitorii în perpetuă schimbare. Procesul de transformare trebuie considerat ca fiind aspectul primordial al creaţiei, formele simetrice şi structurile create prin acest proces fiind secundare.

Pentru a spori numărul variantelor posibile, cele opt trigrame au fost combinate în perechi formând 64 de hexagrame. Fiecare hexagramă este compusă din şase linii continue sau întrerupte, iar ansamblul este dispus în general în două feluri, aşa cum reiese din figura 3.

Remarcaţi, în dispunerea circulară, că hexagramele opuse oferă aceeaşi simetrie ca în trigramele opuse, fiecare linie fiind permutată în contrariul său.

Două dispuneri regulate ale celor 64 de hexagrame Figura 364 de hexagrame.

Se consideră că aceste linii sunt mutabile; una se transformă în cealaltă, liniile continue dilatându-se şi rupându-se, iar liniile întrerupte contractându-se şi unificându-se.

Iată un exemplu: hexagrama 40 numită eliberarea, compusă din trigrama superioară, tunetul şi din trigrama inferioară, apa, oferă imaginea trăsnetului în partea de sus, care acţionează asupra ploii în partea de jos, semnificând sfârşitul unei tensiuni, eliberarea şi destinderea.

O mie de ani mai târziu, regele Wen şi fiul său, ducele de Ceu, în afară de faptul că prevedeau viitorul, căci Yi-King este la origine un joc divinatoriu, au interpretat fiecare hexagramă adăugând sfaturi precise pentru conduita adecvată atunci când povestirile oracolelor se realizau. Dacă este bine să cunoaştem evenimentele viitorului, trebuie, cu atât mai mult, să ştim ce atitudine să adoptăm.

Confucius (5 secole înainte de Iisus Hristos) şi mulţi alţi înţelepţi chinezi au păstrat învăţătura sacră a acestei tradiţii, numite confucianism şi taoism, permiţându-ne să beneficiem astăzi de această comoară care este Yi-King.

ISTORIC.

Dacă doriţi să vă îmbunătăţiţi sănătatea, finanţele, prieteniile sau spiritualitatea, puneţi cu claritate întrebarea care vă preocupă şi, cu ajutorul câtorva monede sau al câtorva beţişoare de coada şoricelului, compuneţi hexagrama care, în câteva minute, vă va indica unde se situează problema dumneavoastră între cei doi poli extremi, negativ şi pozitiv.

Întrucât legi precise guver nează procesul de transformare care conduce de la un pol la celălalt, veţi putea prevedea ceea ce se va întâmpla dacă veţi adopta o conduită bine definită.

Am petrecut ore minunate studiind în profunzime hexagramele Yi-King.

Filosofía indiană vedanta, sursa budismului şi hinduismului, ne indică de asemenea principiul Unului infinit diferenţiat în bărbat (Siva) şi în femeie (Shakti). Acelaşi principiu universal este revelat în şintoismul japonez, în mitologia greacă, romană, scandinavă şi sumeriană.

Gândirea lui Iisus îşi are originea tradiţională în iudaism şi se apropie de filosofía Extremului Orient antic. Majoritatea metodelor de vindecare utilizate de Iisus şi de discipolii săi erau identice cu cele din Extremul Orient antic. Astfel, impunerea mâinilor – tehnică de polaritate prin excelenţă – era o practică răspândită şi curentă în vechea Japonie.

În mod intenţionat, nu voi intra mai mult în viaţa lui Iisus, pentru a evita o polemică inutilă cu anumite persoane, mulţumindu-mă să spun doar că Iisus a fost unul dintre aceia – dacă nu chiar singurul – care s-au apropiat cel mai mult de înţelegerea perfectă a mecanismelor Universului.

Marile curente religioase şi filosofice ale trecutului au ilustrat această diferenţiere a Unului infinit în două forţe antagoniste şi complementare prin numeroase şi variate simboluri.

Figura 4

Figura 4 – continuare.

EPOCA MODERNĂ.

Mai aproape de zilele noastre, numeroase persoane s-au bazat pe dialectica yin-yang în elaborarea unora dintre cele mai importante teorii pentru evoluţia umanităţii.

Albert Einstein (1879-1955), în teoria sa despre relativitate, ne face cunoscut că materia şi energia sunt doi termeni care desemnează aceeaşi realitate.

Japonezii George Oshawa (1892-1966) şi discipolul său Michio Kushi, folosind un mod de viaţă numit „macrobiotic" („macro" înseamnă mare, iar „bios" înseamnă viaţă), au ajutat mii de indivizi să dobândească cunoştinţe sporite despre ei înşişi precum şi despre mediul înconjurător.

Practicarea macrobioticii presupune înţelegerea principiilor ordinii universului şi aplicarea lor în viaţa noastră. Această practică include alegerea judicioasă a alimentelor, a modului de preparare şi de consumare, precum şi orientarea pozitivă a emoţiilor şi gândurilor noastre.

În cartea sa Tao în fizică, fizicianul Fritjof Capra face o paralelă între gândirea fizicienilor moderni şi cea a misticilor. „Fizica modernă priveşte lumea infra-atomică într-o manieră analoagă filosofilor orientali, insistând asupra mişcării, schimbării şi transformării şi considerând particulele ca fiind faze tranzitorii într-un proces cosmic neîntrerupt."

După mulţi alţi oameni de ştiinţă, precum neurofiziologul Karl Pribram de Saint Anford şi David Bohm, un discipol al lui Einstein, Fritjof Capra vorbeşte despre universul holografic.

Holograma, invenţie a fizicii moderne, are remarcabila proprietate de a înregistra ansamblul informaţiilor privind un obiect în fiecare dintre punctele sale. Astfel, dacă acest obiect este spart, fiecare dintre bucăţile sale este capabilă să reconstituie imaginea sa în întregime.

Ansamblul cifrării există în orice punct al substanţei. Această noţiune modernă a universului ISTORIC holografic se regăseşte în experienţa mistică. După Sri Aurobindo, „Nimic nu are sfârşit pentru inteligenţa superioară; ea se sprijină pe convingerea că totul este în tot şi reciproc."

O descriere veche a realităţii holografice se află într-o sutra hindusă: „Se spune că în cerul lui Indra există un colier de perle astfel dispus încât, dacă veţi privi o perlă, veţi vedea în ea reflectarea tuturor celorlalte. În aceeaşi manieră, orice obiect din lume le conţine pe toate celelalte, nefiind exclusiv el însuşi."

Când se mişcă un grăunte de nisip, tot Universul se mişcă! Această noţiune a relaţiilor mutuale, în care toate fenomenele şi evenimentele sunt în interacţiune, ne îndeamnă să reflectăm şi să descoperim că toate gesturile, privirile, cuvintele, emoţiile şi gândurile noastre sunt polarizate şi declanşează în mod obligatoriu reacţii în lumea energetică.

Jean Charon, fizician şi inginer francez, introduce conceptul Spiritului şi al energiei în fizica modernă. Continuumul spaţiu-timp este divizat schematic în două zone situate de o parte şi de alta a unei linii orizontale.

Figura 5

Tot ceea ce se află deasupra liniei de demarcaţie este vizibil şi în mod obişnuit accesibil organelor noastre de simţ. Tot ceea ce se află sub linia de

demarcaţie este direct accesibil Spiritului, dar numai indirect accesibil organelor noastre de simţ.

Materia şi Spiritul nu au interacţiune directă – adică, un obiect situat dedesubt nu poate să treacă deasupra. Dar între obiectele situate de o parte şi de alta a liniei se produc interacţiuni indirecte, numite de către fizicieni interacţiuni virtuale. De exemplu, dacă priviţi într-o oglindă, nu veţi putea pătrunde în spaţiul din spatele ei, acesta fiind o lume virtuală. Dar constataţi că atunci când zâmbiţi, imaginea dumneavoastră virtuală surâde şi ea în oglindă. Există deci o influenţă indirectă între lumea reală şi lumea virtuală ce apare în oglindă.

Astfel, tot conform lui Charon, continuumul material spaţiu-timp în care trăim este imaginea în oglindă a continuumului spiritual spaţiu-timp; cu alte cuvinte, indiferent de sensul în care neam deplasa în spaţiul material, spaţiul spiritual închis în electron înmagazinează într-o singură direcţie informaţiile primite, nepierzând niciuna. Minunat, nu-i aşa?

Timpul material se scurge pentru toţi în sens liniar, dinspre trecut spre viitor, fără posibilitate de întoarcere. În mod invers, timpul spiritual se derulează în toate direcţiile, lăsându-ne libertatea de a ne întoarce înapoi, graţie memoriei, sau de a descoperi viitorul prin premoniţie.

Spiritul este independent în timp, dar nu în spaţiu, pe când corpul nostru fizic e independent în spaţiu, dar nu în timp.

Lumea electronică, cea în care sălăşluieşte Spiritul, are patru interacţiuni cu acesta: cunoaşterea, dragostea, gândirea şi acţiunea.

„Ceea ce se află deasupra este la fel cu ceea ce se află dedesubt.” Asta înseamnă că legile care guvernează lumea energetică sunt aceleaşi cu cele care guvernează lumea materială, cu singura deosebire că cele două lumi au polarităţi inversate (ceea ce eu numesc „efectul oglindă”). Pentru a înţelege lumea energetică, este suficient să cunoaştem lumea materială şi, prin analogie, lumea energetică ni se va dezvălui.

Tehnica „Polarităţii” a fost descoperită de doctorul Randolph Stone. Născut în Austria, în anul 1890, el a emigrat de foarte tânăr în Statele-Unite, unde s-a specializat în osteopatie, naturopatie şi chiropractică. În decursul lungii sale practici individuale, din 1914 până în 1972, el şi-a continuat specializarea în fitoterapie, reflexologie, în masaj oriental şi occidental, precum şi în acupunctura.

Deşi este în mare măsură inspirată din opera doctorului Stone, această carte conţine numeroase tehnici inedite, pe care am avut şansa de a le descoperi şi de a le experimenta în cadrul atelierelor pe care le-am condus (lanţuri de meridiane, polaritatea gesturilor cotidiene, armonizarea meridianelor extraordinare etc.).

Graţie reflexologiei, polarităţii, naturopatiei, kineziologiei (tuşeu terapeutic) şi acupuncturii, am ţesut canavaua pe care mi-am întemeiat viziunea asupra sănătăţii holistice (totale). În continuare, după ce am studiat numeroase şi diverse tehnici, precum programarea neurolingvistică, aromoterapia, Yi-King, tarotul, numerologia, cromoterapia etc., în mintea mea a apărut o nouă paradigmă (mod de gândire ce permite înţelegerea şi explicarea anumitor aspecte ale realităţii).

O nouă paradigmă evidenţiază un principiu ce existase dintotdeauna, dar care nu fusese încă recunoscut. El înglobează vechea concepţie ca pe un adevăr parţial şi, printr-o perspectivă mai amplă, reconciliază ştiinţa tradiţională şi noile observaţii.

Noua mea paradigmă poate fi rezumată astfel: totul este polarizat în fiinţa umană şi în mediul său înconjurător şi prin înţelegerea şi aplicarea principiilor reflexologiei polarizate, putem ajunge la o sănătate holistică.

Chiropractică – procedeu terapeutic constând în mobilizarea vertebrelor, (n. red.)

2. NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE ORDINII UNIVERSALE.

Următoarele noţiuni teoretice vă vor fi de mare folos în practicarea reflexologiei polarizate.

Lăsaţi-vă prins în joc şi veţi fi cu prisosinţă recompensat.

Baza filosofică a ordinii universale provine din Tao (calea Naturii) şi se rezumă astfel: „Toate fenomenele sunt interdependente, relative, emiţătoare şi receptoare de energie şi se derulează într-un spaţiu infinit şi într-un proces de transformare fără sfârşit."

George Oshawa, fondatorul macrobioticii, rezumă astfel legile ce guvernează ordinea universală:

1. Orice lucru este o diferenţiere a Unului infinit.
2. Totul se transformă.
3. Toate antagonismele sunt complementare.
4. Nu există nimic identic.
5. Tot ceea ce are o faţă are şi un revers.
6. Cu cât faţa va fi mai mare, cu atât va spori şi reversul.
7. Orice are un început are şi un sfârşit.

Întrucât Unul infinit se manifestă prin două tendinţe complementare şi antagoniste – yin şi yang, într-o schimbare fără sfârşit – trebuie să cunoaştem caracteristicile fiecăreia dintre aceste două energii.

ENERGIE YIN ŞI ENERGIE YANG.

Yin reprezintă forţa centrifugă sau tendinţa către expansiune; yang reprezintă forţa centripetă sau tendinţa spre contractare. Yin atrage yang şi viceversa. Yin respinge yin; yang respinge yang. Yin şi yang produc împreună fenomenele, combinându-se în proporţii variate. Nu există nimic care să fie pur yin sau pur yang, căci orice lucru există în virtutea împreunării celor două tendinţe, în proporţii variate. Nimic nu este absolut neutru, căci, în permanenţă, balanţa se înclină fie spre partea yin, fie spre partea yang.

Când forţa de expansiune (yin) ajunge la nivelul său maxim, ea îşi schiul direcţia şi începe să se contracte. În mod analog, în momentul în care forţa cjg contracţie (yang) atinge limita, ea începe să se dilate. Toate structurile fizice sunt yang în centru şi yin la suprafaţă.

Pentru a înţelege mai bine, să procedăm prin analogie. Un acumulator ¿e automobil

(denumit frecvent „baterie") funcţionează atâta timp cât potenţialul între cele două polarităţi ale sale rămâne diferit. În momentul în care polarităţile ating un echilibru perfect, acumulatorul moare şi încetează să mai producă energie Tocmai această tendinţă pe care o au cele două polarităţi cu potenţial

diferit de a-şi recăpăta echilibrul energetic creează un flux de energie generator de viaţă (viaţă = mişcare).

Clasificarea elementelor materiale şi a energiei; tendinţele lor yin – yang.

Toate vieţuitoarele şi obiectele neînsufleţite ar putea fi adăugate acestei liste prin forţa împrejurărilor incomplete, căci totul – absolut totul – există în funcţie de căutarea constantă a echilibrului dintre cele două forţe opuse.

Proporţia de yin şi de yang a tuturor lucrurilor variază mereu, astfel încât orice lucru se schimbă în final în opusul său; astfel, noaptea urmează zilei, repausul urmează acţiunii, pacea urmează războiului, frigul iernii urmează căldurilor verii, materia devine energie şi spaţiul devine timp.

Termenii de yin şi de yang, care descriu tendinţele relative ale fenomenelor, trebuie luaţi în sens larg. Astfel, prin fierberea (yang) legumelor (yin), apa (yin) se evaporă, alimentele se concentrează în săruri minerale; ele devin mai yang decât legumele crude. În acelaşi timp, legumele fierte sunt mai yin decât Produsele animale crude (yang).

Cunoaşterea acestor legi eterne ne permite să ne prevedem şi să ne armonizăm viaţa în loc să o suportăm aşa cum este.

Atenţie! Structura materiei şi energia pe care aceasta o generează au polarităţi opuse. Astfel, pământul este în acelaşi timp pozitiv şi negativ; el este pozitiv dacă-i luăm în considerare structura, adică masa lui dură şi compactă, dar negativ dacă ţinem seama de energia centrifugă ce iese din el şi se extinde, dispersându-se în spaţiu.

În mod similar, ficatul, care este un organ compact, este pozitiv ca structură dar negativ din punct de vedere energetic. Dimpotrivă, vezicula biliară, care este un organ cavitar, este negativă ca structură, dar pozitivă din punct de vedere energetic, întrucât concentrează bila pentru întregul organism. Orice alt obiect material ar putea servi drept exemplu pentru a ilustra această lege universală a inversării polarităţii între energie şi materie.

Acest „efect oglindă” constituie una dintre cauzele majore ale confuziilor, neînţelegerilor şi războaielor care există în societatea noastră. Puncte de vedere antagoniste pot deveni adesea complementare şi armonioase dacă suntem capabili să înţelegem faptul că opiniile emise de unele persoane depind de modul lor de a vedea lucrurile.

Veţi putea deseori reconcilia idei şi situaţii diametral opuse, dacă vă veţi gândi la „efectul oglindă” existent între energie şi materie. Ceea ce se află în partea inferioară este identic cu ceea ce se află în partea superioară. Partea inferioară (materia) este supusă aceloraşi legi ca cea superioară (energia), dar trecerea de la una la alta se realizează întotdeauna prin inversarea polarităţii.

Energia se deplasează din centru spre periferie (energie centrifugă) şi de la periferie spre centru (energie centripetă). Energia centrifugă părăseşte centrul (focul central, sursa existenţei şi a esenţei tuturor lucrurilor) pentru a se deda creaţiei, răspândindu-se într-o infinitate de scântei electrice. Întoarcerea la sursă a acestei energii se produce graţie forţei centripete, de atracţie şi magnetică.

Realizarea unităţii – sau a echilibrului celor două forţe opuse – este ţinta finală vizată de materie. Aceste două forţe se opun la suprafaţă, dar sunt unite în centru. Atracţia internă dintre centrii subtili ai acestei Unităţi

invizibile şi respingerea externă dintre cele două forţe antagoniste activează suprafaţa, permiţându-i să devină câmpul manifestării materiale vizibile.

Cele două forţe opuse îşi au deci originea într-un centru comun, în care se unesc. Totuşi, la suprafaţă, ele se stimulează reciproc, prin faptul că se află în opoziţie şi încearcă să atingă între ele un echilibru energetic, în scopul de a crea o nouă unitate.

Trebuie să admitem că aceste antagonisme (zi-noapte, bărbat-femeie, vară-iamă, alb-negru, tristeţi-bucurii etc...) constituie maniera aleasă de Creator pentru a-l face pe om să-şi extindă câmpul de conştiinţă prin căutarea constantă a echilibrului contrariilor.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE.

Aceste antagonisme, care ne pun energia la încercare, nu se opun decât în aparenţă şi la suprafaţa lucrurilor, în timp ce în centrul lor comun este pace şi armonie.

Sunt absolut convinsă că acest fenomen are loc la toate nivelurile: fizic, emoţional, intelectual şi spiritual. Trebuie să exersăm pentru a întâmpina orice problemă ca pe o remarcabilă ocazie de a înţelege mai bine cele două forţe antagoniste ale universului. O mai bună înţelegere, prin ridicarea nivelului conştiinţei noastre şi prin încercarea de a intra în centrul comun al celor două contrarii, ne va aduce soluţia problemei. Orice problemă are o soluţie şi orice problemă ne poate oferi o surpriză.

Cei doi poli, negativ şi pozitiv, uniţi printr-o forţă neutră, acţionează fără excepţie în întreaga Creaţie. Aceste forţe înglobează deopotrivă energia pozitivă (acţiunea, lumina şi inteligenţa), energia neutră (adevărul, înţelepciunea şi pacea) şi energia negativă (dragostea, intuiţia şi materializarea).

Orice lucru îşi are obârşia în această triadă şi orice lucru are un centru neutru cauzal, un pol negativ şi un pol pozitiv şi activ care guvernează formele şi structurile materiale.

Centrul este arborele vieţii, izvorul materiei; este regatul adevărului şi al Super-Conştiinţei sau al psihismului. Polul pozitiv este domeniul acţiunii în general şi acela al activităţii conştiinţei; orice corp material este astfel legat de acţiune. Polul negativ este cel ce are un efect cristalizant; aici se află lumea subconştientului, care fixează, prin repetiţie, automatismele şi obiceiurile individului.

Centrul reprezintă legătura vârtejurilor de idei şi de energie globală încă nepolarizată. Polul pozitiv incită la acţiune de dragul acţiunii sau din necesitatea de a se exprima, necesitate specifică tuturor fiinţelor. Polul negativ este de asemenea legat de acţiune, dar aceasta vizează cu precădere fructele (rezultatele) sale (senzaţiile agreabile, bogăţiile materiale, confortul fizic, onorurile şi gloria).

Să ilustrăm interacţiunea acestei triade (energie neutră, pozitivă şi negativă) folosind exemplul unei realizări arhitecturale. Într-o primă fază, arhitectul schiţează planurile ce ilustrează formele ideale pe care doreşte să le pună în practică (energia cauzală şi neutră a Super-Conştiinţei). În faza a doua, el trece la acţiune: cumpără şi asamblează materialele necesare (energia pozitivă a conştiinţei), în scopul de a ajunge la cea de a treia fază, care constă,

evident, în realizarea concretă a planului iniţial (energia negativă a subconştientului, care construieşte şi regenerează corpul nostru).

Suntem aşadar prizonierii Materiei şi împinşi în mod obligatoriu spre acţiune. Cum să facem să scăpăm din această închisoare materială? Tradiţia indiană oferă acest sfat de o mare înţelepciune celui care vrea să se elibereze din sclavia Materiei: „Acţionează fără să pui preţ pe fructele acţiunii!" Ceea ce înseamnă: desăvârşeşte-ţi opera cât poţi mai bine şi lasă rezultatele (indiferent dacă-ţi plac sau nu) în mâinile energiei universale.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE POLARITĂŢII APLICATE CORPULUI UMAN.

Corpul uman, ca şi Pământul, posedă un pol nord şi un pol sud. Principiile electromagnetice, care guvernează natura, determină şi circulaţia energiei în corpul uman.

Liniile cele mai apropiate de corp sunt legate de temperatură. Linia continuă (-) este asociată căldurii şi lui yang. Linia întreruptă (- –) este asociată frigului şi lui yin.

Liniile cele mai îndepărtate de corp sunt legate de nivelurile de energie ale corpului; linia continuă (-) este asociată nivelului extern şi superficial, iar linia întreruptă (- -), nivelului intern şi profund.

Partea superioară a corpului, capul, posedă o încărcare pozitivă; încărcare generală pozitivă şi locală pozitivă (–)

Partea inferioară a corpului, picioarele, posedă o încărcare negativă: încărcare generală negativă şi locală negativă (- =).

Partea dreaptă are o încărcare pozitivă generală şi o încărcare negativă locală (=^=).

Partea stângă are o încărcare negativă generală şi o încărcare pozitivă locală

C –) •

Partea din faţă a corpului are o încărcare generală negativă (–).

Partea din spate a corpului are o încărcare generală pozitivă (-).

Să rezumăm:

Yin (- -)

Yang (-)

Picioare

Cap

Partea din faţă

Partea din spate

Partea stângă

Partea dreaptă

Interiorul corpului

Suprafaţa corpului

Aceasta vă va permite să înţelegeţi că, în cazul când doriţi să utilizaţi mai multă energie musculară (energie pozitivă şi activă), veţi proceda în ordinea următoare:

Foarte viguroasă: spatele (regiunea cea mai puternică a corpului)

Viguroasă: partea dreaptă

Puţin viguroasă: partea stângă

Foarte puţin viguroasă: partea din faţă a corpului

Din contră, dacă doriţi să resimţiţi şi să percepeţi ceea ce vă oferă simţurile (energie negativă şi receptivă), veţi proceda în ordinea următoare:

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Foarte receptivă: partea din faţă a corpului

Receptivă: partea stângă partea dreaptă

Puţin receptivă: partea din spate

Foarte puţin receptivă:

Aceste noţiuni teoretice vor avea pentru dumneavoastră o importanţă capitală atunci când veţi aborda capitolele referitoare la reflexologia polarizată şi la polaritatea gesturilor vieţii cotidiene.

Figura 6

ŞEDINŢA DE REFLEXOLOGIE POLARIZATĂ

Definiţie

Reflexologia este o tehnică de masaj al punctelor reflexogene situate în special pe labele picioarelor, pe mâini şi pe cap. Ea vizează restabilirea echilibrului energiei vitale a tuturor glandelor şi a tuturor organelor corpului. Reflexologia devine polarizată atunci când se efectuează un masaj succesiv pe punctele reflexogene ale picioarelor (pol negativ), ale mâinilor

(pol neutru) şi ale capului (pol pozitiv).

Obiectivul unei şedinţe de reflexologie polarizată

Scopul final vizat de aplicarea reflexologiei polarizate este de a echilibra energia corporală.

Atunci când această energie este echilibrată, sistemul nervos este relaxat, muşchii sunt destinşi, iar oasele şi-au recăpătat poziţia normală. V-aţi dinamizat astfel corpul şi simţiţi mai bine energia care circulă prin el. Înţelepciunea primitivă adormită în subconştientul dumneavoastră se va trezi, ceea ce vă va permite să vă armonizaţi existenţa, să vă ridicaţi nivelul de conştiinţă şi să progresaţi spiritual.

Adesea, reflexologia polarizată permite eliminarea anumitor dureri, fără medicaţie. Durerile de origine fizică sau emoţională sunt expresia stagnării energiei, iar reflexologia polarizată, prin esenţa sa, deblochează această congestie energetică şi suprimă astfel senzaţia dureroasă.

Persoanele cele mai puţin echilibrate vor obţine rezultatele cele mai remarcabile, în timp ce persoanele cu o sănătate bună se vor simţi calme şi destinse.

Aveţi încredere în forţele vieţii, care ştiu mai bine decât oricine să se orienteze în interiorul corpului dumneavoastră şi să provoace în el schimbări benefice.

Pregătirea unei şedinţe de reflexologie polarizată

Atmosfera camerei

Camera în care are loc şedinţa trebuie să fie liniştită, caldă şi confortabilă. Nu trebuie să fiţi deranjaţi. O muzică plăcută se dovedeşte adesea a fi deosebit de agreabilă.

Îmbrăcămintea

Receptorul şi donatorul vor purta veşminte largi. Primitorul îşi va scoate ciorapii şi pantofii pentru ca donatorul să fie în contact direct cu el, iar donatorul va lucra descălţat, pentru a se simţi mai confortabil.

Amândoi vor înlătura orice obiect metalic care-i atinge (bijuterii, monede, ceasuri, chei etc.), căci metalul interferează cu transmisia forţelor vitale.

Igiena întrucât donatorul are un contact strâns cu primitorul, el trebuie să poarte îmbrăcăminte curată, să aibă unghiile scurte, părul legat şi mâinile curate (trebuie să se spele cu apă caldă şi săpun înaintea şedinţei).

Masă pentru masaj sau fotoliu confortabil

O masă construită special pentru masaj este ideală pentru a face o şedinţă de reflexologie. Ea permite donatorului să se deplaseze cu uşurinţă în jurul primitorului şi să efectueze anumite masaje fără să obosească. Dacă veţi cumpăra o masă pentru masaj, ţineţi cont de înălţimea, de lăţimea şi soliditatea ei (unii adulţi sunt destul de corpolenţi) precum şi de greutatea ei (doriţi so transportaţi ocazional?).

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Dacă utilizaţi un fotoliu, alegeţi unul prevăzut cu suport pentru sprijinirea picioarelor.

Picioarele fiind ridicate, veţi executa mai uşor masajul. În cazul în care vă faceţi singuri o şedinţă de reflexologie polarizată, aduceţi piciorul pe care vreţi să-l masaţi pe genunchiul celuilalt picior (piciorul stâng pe cel drept şi viceversa).

Donatorul

Persoana care practică reflexologia polarizată trebuie să se destindă, să-şi centreze energia în

Hara, prin respiraţii ample, profunde, şi să lucreze într-o atmosferă de fraternitate.

Donatorul trebuie să observe culoarea, temperatura şi gradul de umiditate al pielii, precum şi ritmul respiraţiei receptorului pe tot parcursul şedinţei, în scopul de a remarca cea mai mică schimbare; corpul are propriul său limbaj, iar donatorul trebuie să fie foarte atent la acest lucru.

Din acest motiv, conversaţiile trebuie reduse la minimum.

Receptorul

Putem beneficia cu toţii, fără excepţie, de reflexologia polarizată. Totuşi, copiii par a fi mult mai receptivi la această tehnică. Ei percep mult mai bine decât adulţii energia vitală care circulă în corpul lor. Adesea, doar câteva masaje reflexologice sunt suficiente pentru a le echilibra organismul. Ora de culcare este un moment propice pentru a efectua câteva mişcări foarte simple, care îi vor trimite rapid în lumea viselor.

Receptorul se destinde complet, cu ajutorul unor respiraţii nazale, lente şi ample.

Frecvenţă şi durată

Două sau trei şedinţe de reflexologie polarizată pe săptămână par a fi suficiente pentru a învinge o boală cronică. Totuşi, este adesea posibil ca într-o singură şedinţă să fie îndepărtate o mare parte din dureri sau chiar toate durerile unei persoane.

Fiecare şedinţă durează între treizeci şi patruzeci şi cinci de minute. Când sănătatea subiectului se ameliorează, o singură şedinţă de reflexologie pe săptămână este suficientă pentru a-i fortifica organismul şi a învinge boala.

În cazul în care practicaţi reflexologia pe dumneavoastră, consacraţi-i între 5 şi 10 minute pe zi. Dimineaţa, faceţi mişcări de stimulare a organismului (închiderea meridianului guvemor, dansul meridianelor, masarea maleolelor, a labelor picioarelor etc.). Seara, facilitaţi-vă destinderea şi relaxarea cu ajutorul unor mişcări corespunzătoare (închiderea meridianului concepţiei, polarizarea degetelor de la mâini şi de la picioare etc.).

Fiţi prudenţi! Masajul unui punct reflexogen dureros trebuie să dureze de la unu la două minute. Dacă-l veţi masa un timp mai îndelungat, veţi concentra în el Prea multă energie şi unele circuite ale reţelei dumneavoastră energetice vor exploda, generând astfel o problemă mai gravă decât cea iniţială.

* Hara: punct de echilibru, centru de gravitaţie al corpului, situat la 2,5 cm sub buric, (n. aut.)

Durata şi numărul şedinţelor pot varia în funcţie de vârsta receptorului. În cazul copiilor şi al persoanelor în vârstă, este preferabil să se recurgă la şedinţe mai scurte şi mai numeroase decât în cazul adulţilor.

Presiune şi rotaţie

Energia vitală circulă în tot corpul, de-a lungul unei reţele energetice congestionate adesea de stres, de o proastă alimentaţie, de tulburări emoţionale etc. Masajul anumitor puncte reflexogene deblochează energia datorită acţiunii sale în profunzime.

Presiunea masajului variază în funcţie de vârsta subiectului. Pe punctele reflexogene ale copiilor şi persoanelor în vârstă trebuie să se exercite o presiune mai mică.

Energia corpului circulă pe trei niveluri diferite:

• Primul nivel se situează în interiorul corpului şi este numit „nivel profund". Această energie profundă alimentează în special organele interne şi este activată prin reflexologia picioarelor, mâinilor şi capului. Pentru a acţiona mai bine asupra acestui nivel (profund), trebuie să apăsăm cu fermitate, făcând mişcări de rotaţie. Mişcările de rotaţie pot concentra sau dispersa energia, în funcţie de sensul dat rotaţiei.

A concentra energia unei zone constă în a aduce energia din exteriorul acesteia spre centrul său. A dispersa energia constă în a transporta energia din interiorul unei zone spre exteriorul acesteia. În general, trebuie să concentrăm energia atunci când problema de sănătate este cronică, adică atunci când ea există de săptămâni, de luni sau chiar de ani. De exemplu, dacă aveţi la umărul stâng o bursită care persistă de peste un an, veţi concentra energia pe punctele reflexogene ale umărului.

Din contră, trebuie în general să dispersaţi energia atunci când problema de sănătate este acută, adică tocmai a apărut. Spre exemplu, dacă un copil face febră de câteva ore, trebuie dispersată energia din regiunea reflexogenă a hipofizei, numită şi glanda pituitară (Figura 8, pagina următoare).

Trebuie să reţineţi faptul că începerea mişcării de rotaţie ce are drept scop concentrarea energiei se efectuează spre zona asociată centrului corpului, adică spre linia verticală ce trece prin nas, prin degetele mari de la mâini şi de la picioare (Figura 7, pagina următoare).

Începerea mişcării de rotaţie ce are drept scop dispersarea energiei se face spre zonele asociate părţilor exterioare ale corpului, adică spre liniile verticale ce trec prin urechi, prin degetele mici de la mâini şi de la picioare.

• Al doilea nivel se situează la suprafaţa corpului şi este numit „nivel superficial". Energia superficială circulă de-a lungul reţelei meridianelor, iar echilibrul ei depinde de calitatea respiraţiei şi de gesturile noastre cotidiene. La acest nivel, masajul atinge fibrele musculare şi trebuie efectuat exercitând o presiune moderată, făcând în acelaşi timp o mişcare de alunecare ce va respecta sensul circulaţiei energiei de-a lungul meridianelor. De exemplu, la ieşirea din baie, NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE ştergeţi-vă pe partea internă a braţului stâng dinspre umăr spre vârfurile degetelor, apoi ştergeţi exteriorul aceluiaşi braţ dinspre vârfurile degetelor spre umăr.

Aveţi îndoieli în ceea ce priveşte importanţa armonizării gesturilor cu traseul meridianelor?

Ei bine, observaţi desenul următor pentru a respecta traseul lor, căci energia meridianelor circulă în sens unic. O mişcare executată în sens contrar energiei meridianelor le dezechilibrează pentru circa zece secunde, iar repetarea mişcărilor nearmonioase timp de trei minute, le dezechilibrează pentru mai multe ore. Incredibil, dar adevărat! Puteţi verifica fundamentul acestor afirmaţii prin intermediul kineziologiei (tuşeu terapeutic), tehnică ce va fi explicată în cea de a doua parte a acestei cărţi.

• Cel de-al treilea nivel se situează în exteriorul corpului şi este numit câmp electromagnetic de către oamenii de ştiinţă, sau aură în esoterism. Această energie exterioară corpului poate fi echilibrată prin baleiaje ale câmpului energetic, care se efectuează urmând traiectoriile meridianelor, la o distanţă de circa

Figura 9 Sensul circulaţiei energiei în meridiane

* Termenul aură provine din limba greacă şi înseamnă briză, adiere uşoară, (n. aut.)

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE zece centimetri de corp. Tehnica baleiajului câmpului energetic se învaţă şi se practică în numeroase spitale americane. Examene de laborator au dovedit eficienţa acestei tehnici numite tuşeu terapeutic. Atenţie! Nu confundaţi tuşeul terapeutic – baleiajul câmpului energetic, cu tuşeul terapeutic – kineziologic.

Sunetele şi culorile influenţează, de asemenea, câmpul nostru de energie electromagnetică.

Muzicoterapia şi cromoterapia sunt căi noi care rămân a fi explorate în anii ce vor urma, dacă dorim să ne echilibrăm toate nivelurile de energie.

Pe scurt, înainte de începerea unei şedinţe de reflexologie polarizată, este bine să:

— Exercitaţi mai întâi o acţiune asupra câmpului electromagnetic exterior al pacientului dumneavoastră, printr-o primire călduroasă: asociaţi puterea privirii, armonia vocii şi calmul gesturilor dumneavoastră (strângeri de mâini, bătaie pe umăr sau îmbrăţişare, în funcţie de gradul de intimitate existent între dumneavoastră şi receptor).

— Luaţi apoi contact cu nivelul superficial de energie, plimbându-vă mâinile de-a lungul meridianelor, pentru a încălzi picioarele sau mâinile, fără

a întârzia asupra unui anumit punct reflexogen. Aceste masaje sunt descrise în secvenţa de deschidere a şedinţei de reflexologie.

— Printr-o mişcare de rotaţie, masaţi în profunzime punctele reflexogene dureroase, pentru a concentra sau a dispersa energia, după cum este necesar.

— Alternaţi între nivelul profund (presiune şi rotaţie) şi nivelul superficial (presiune şi alunecare), în scopul repartizării în meridiane a energiei deblocate prin masarea în profunzime a punctelor reflexogene.

— Completaţi masajul cu secvenţa de închidere, care exercită acţiune în special asupra energiei superficiale.

— Încheiaţi întâlnirea printr-un gest amical, prin cuvinte reconfortante şi printr-o privire încurajatoare.

Respiraţia

Respiraţia corectă este una dintre cheile de bază ale eficienţei reflexologiei polarizate.

Respiraţia este cea care stabileşte legături între diferite centre ale corpului şi le stimulează vibraţiile. Atunci când respirăm profund, energia trece de la cap în corp, din conştient în subconştient, de la înţelegere la memorare, de la analiză la sinteză, din centru la periferie şi viceversa. Trecem de la ceea ce gândim la ceea ce simţim.

Respiraţia trebuie să urmeze mişcarea ondulatorie a energiei. Viaţa primitivă a debutat cu astfel de mişcări la amibe, peşti şi reptile; spermatozoidul se deplasează cu mişcări ondulatorii.

Aşadar, respiraţia ne permite să ne raliem la această mişcare fundamentală a vieţii. Viaţa e alcătuită din valuri, unde, vibraţii, pulsaţii, ritmuri ce trebuie descoperite, resimţite şi trăite în mod armonios.

O respiraţie profundă şi lentă sporeşte mult eficienţa unei şedinţe de reflexologie polarizată.

Observând ritmul respiraţiei unei persoane întinse pe masa de masaj, donatorul poate primi indicaţii preţioase despre efectele tratamentului său. Adesea, donatorul şi receptorul îşi sincronizează respiraţia.

Puteţi simţi cu uşurinţă fluxul de energie vitală care pătrunde în corpul dumneavoastră.

Frecaţi-vă mâinile una de alta timp de un minut, alternând expiraţia cu inspiraţia. Depărtaţi-vă apoi mâinile la circa zece centimetri distanţă una de cealaltă. Împreunaţi-le din nou, apoi depărtaţi-le la doi până la doisprezece centimetri şi încercaţi să sesizaţi la ce distanţă percepeţi cel mai bine energia degajată. Această energie se manifestă sub formă de moleşeală, vibraţii, senzaţie de prospeţime sau chiar de energie magnetică. Pentru a spori intensitatea acestei percepţii, reîncepeţi experienţa respirând mai profund.

Atenţie! Trebuie să expiraţi întotdeauna atunci când exercitaţi o presiune prin alunecare în timpul efectuării masajului energiei superficiale şi să inspiraţi atunci când scădeţi intensitatea presiunii. Procedaţi astfel atunci când masaţi punctele de energie profundă. Expiraţi când presaţi şi executaţi rotaţii – şi inspiraţi în timp ce scădeţi intensitatea presiunii.

La expiraţie, donatorul trimite mai multă energie în vârfurile degetelor sale, ceea ce face ca mâinile să nu resimtă nici o oboseală în timpul masajului. Cât despre primitor, el simte cum durerea îi slăbeşte în punctele

reflexogene în timpul masajului. La inspiraţie, donatorul şi receptorul îşi vor reface plinul de energie. Donatorul va rămâne în contact cu punctul reflexogen, dar fără să exercite presiune.

Pot afirma cu certitudine că şedinţa de reflexologie va fi cu cincizeci la sută mai eficientă dacă veţi respecta acest principiu. Încercaţi şi veţi vedea! Dacă donatorului şi receptorului li se va întâmpla să uite că presiunea trebuie exercitată la expiraţie, corpul le-o va reaminti. Donatorul va resimţi oboseală la nivelul degetelor, iar receptorul îşi va simţi punctul reflexogen devenind din ce în ce mai dureros.

A respira corect înseamnă a spune DA vieţii.

A respira corect înseamnă a te integra ritmului universal.

A respira corect înseamnă a armoniza lumea interioară cu cea exterioară.

Protejarea donatorului

Donatorul trebuie să-şi ia anumite măsuri de precauţie, în scopul de a evita captarea de energie statică de la receptor şi de a nu resimţi, uneori, în corpul său, simptomele prezente la receptor. Pentru a se proteja, donatorul trebuie să se considere un instrument în serviciul energiei universale şi să înţeleagă faptul că nu el este sursa acestei energii.

Donatorul va încheia şedinţa de reflexologie în modul următor: mai întâi, îşi va scutura bine mâinile spre pământ de mai multe ori, apoi şi le va spăla cu apă rece, pentru a se elibera de energia statică, neorientată, care s-a acumulat în ele. Această energie se manifestă sub formă de durere, de greutate şi poate chiar provoca o oarecare umflare a mâinilor.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE în sfârşit, donatorul trebuie să aibă încredere în energie – care ştie cum să se orienteze.

Totuşi, dacă percepe senzaţii neobişnuite, va înceta experienţa, îşi va scutura mâinile, va aştepta câteva minute şi va respira profund de câteva ori. Totul se va normaliza.

REFLEXOLOGIA LABELOR PICIOARELOR

Examinarea preliminară a labelor picioarelor

Dacă doriţi să efectuaţi un masaj eficient al punctelor reflexogene situate în profunzime, este foarte important să nu utilizaţi cremă sau ulei. Totuşi, vă puteţi oferi această plăcere la sfârşitul masajului, în timpul secvenţei de încheiere. Dacă este necesar, puteţi pudra picioarele umede cu pudră de talc sau amidon de porumb. Aveţi grijă ca unghiile să fie tăiate scurt, pentru a nu zgâria pielea.

Uneori, veţi găsi pe tălpile picioarelor pacientului bătături, excrescenţe cornoase sau calozităţi care perturbă comunicarea între punctele reflexogene şi organele asociate acestor puncte. Aceste probleme sunt adesea cauzate de o proastă aliniere a vertebrelor sau a şoldurilor.

Dacă problema este gravă, vă sugerez să consultaţi un specialist, care va înlătura bătăturile şi calozităţile. Apoi, se va face un masaj al punctelor reflexogene pe care se aflau aceste bătături

(etc.), ceea ce va permite organelor asociate acestor puncte să-şi recapete energia, împiedicând, adesea pentru totdeauna, reapariţia neplăcerilor.

Dacă problema nu este gravă, vă puteţi debarasa singuri de ea. Faceţi mai întâi o baie caldă la picioare, pentru a înmuia pielea. Apoi fricţionaţi aceste zone cu degetele sau cu o piatră ponce umezită, pentru a îndepărta stratul de celule moarte. Încheiaţi tratamentul prin aplicarea unui ulei sau a unei creme emoliente. Puteţi, de pildă, folosi ulei de migdale dulci, ulei de măsline, cremă pentru mâini, ulei pentru sugari etc. Va trebui să efectuaţi tratamentul o dată pe zi, timp de circa o săptămână, pentru ca pielea dumneavoastră să-şi recapete sănătatea şi aspectul plăcut.

Montul este inflamarea şi îngroşarea pungii seroase a unei articulaţii de la degetele picioarelor, în special fntre prima falangă a degetului mare şi osul metatarsian. Pentru a îngriji un mont, trageţi uşor degetul mare şi îndreptaţi-l cu mâna de sprijin. Cu degetul mare al mâinii active, masaţi montul de jur-împrejur, apoi direct pe el. Repetaţi acest masaj zilnic, dimineaţa şi seara. Utilizarea în timpul masajului a unui strop de ulei de ricin la temperatura camerei va ameliora rezultatele.

„Spinul lui Lenoir" constituie o acumulare de substanţe minerale pe extremitatea osului călcâiului, numit calcaneu. Deşi puţin dureros la început, masajul acestei zone este foarte eficient pentru a îndepărta depozitele microscopice şi a le trimite în circuitul sanguin, de unde vor fi eliminate. În fiecare zi, masaţi mai întâi

ENERGIE VITALĂ ŞI REF

LEXOLOGIE în jurul „spinului", exercitând o uşoară presiune, apoi masaţi direct pe spin, crescând presiunea în mod gradat.

Pentru a vă asigura că picioarele pacientului sunt curate, ştergeţi-le mai întâi cu un tampon de vată îmbibată în alcool sau cu suc de hamamelis. Sucul de hamamelis trebuie diluat cu o cantitate egală de apă.

Contraindicaţi

Evitaţi efectuarea unei şedinţe de reflexologie polarizată dacă sunteţi încordat, nervos sau obosit, căci riscaţi să primiţi de la bolnav energii nedorite. Dimpotrivă, dacă vă centraţi bine în hara şi sunteţi conştient că reprezentaţi un instrument ce canalizează forţa vitală, veţi termina şedinţa plin de dinamism şi destins. Detaşaţi-vă de experienţă şi deveniţi un simplu observator.

Nu vă lăsaţi surprins de reacţiile declanşate de mâinile dumneavoastră. Lăsaţi-le să acţioneze, observaţi-le puterea şi respiraţi profund.

Evitaţi să masaţi picioare care au tăieturi, crăpături, erupţii cutanate, micoze („picior de atlet") sau negi plantari. În acest caz, masaţi zonele reflexogene ale mâinii. „Piciorul de atlet" dispare adesea dacă aplicaţi pe picioare o soluţie alcătuită dintr-o lingură de oţet din cidru de mere şi o ceşcuţă de apă. Ştergeţi picioarele, apoi aplicaţi o pudră pentru a le usca, cum ar fi amidon de porumb, argilă albă sau chiar pudră de talc pentru copii.

Cât despre negii de orice natură, aceştia vor dispărea ca urmare a aplicării zilnice de ulei de ricin amestecat cu vitamina E, dimineaţa şi seara, timp de circa două luni.

Secvenţa de deschidere

Secvenţa de deschidere vă permite să luaţi contact cu receptorul în mod gradat, acţionând mai întâi asupra reţelei sale de energie superficială. Aceasta

eliberează energia blocată în meridianele de la nivelul extremităţilor (picioare, mâini, cap), în scopul favorizării unei mai bune circulaţii generale a energiei.

Masajul maleolelor are ca scop facilitarea stabilirii contactului între meridianele situate de-a lungul picioarelor. Acţiunea stimulatoare a acestui masaj diminuează somnolenţa, ameţelile şi leşinul, făcându-le adesea să dispară complet.

Plasaţi-vă palmele pe maleolele (oasele de la glezne) piciorului stâng. Cu partea inferioară a mâinilor dumneavoastră exercitaţi o uşoară tracţiune sub maleole, pentru a elibera ligamentele şi muşchii

Masajul maleolelor acestei regiuni de tensiunile

Figura 10

Hamamelis = arbust cu flori galbene – Hamamelis Virginico. (n. red.)

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE lor. Menţineţi această tracţiune pe toată durata masajului. Începeţi prin a urca mâna aşezată pe maleola externă, coborând simultan mâna aşezată pe maleola internă. Laba piciorului se va mişca de la stânga la dreapta. Efectuaţi această mişcare de du-te-vino timp de zece secunde, mai întâi în trei reprize pe piciorul stâng, apoi în trei reprize pe piciorul drept.

Observaţi sensul săgeţilor (figura 10) şi veţi constata că mâinile lucrează adesea în direcţii opuse, atunci când acţionează asupra energiei superficiale, şi aceasta, în scopul de a respecta sensul circulaţiei energiei în meridiane.

Notă: Este foarte important să acordaţi o atenţie deosebită respiraţiei dumneavoastră în timpul efectuării acestui masaj. Pentru a vă spori eficienţa, inspiraţi înainte de a-l începe. Opriţi-vă respiraţia în timpul tracţiunii; expiraţi în timp ce executaţi masajul şi terminaţi slăbind tracţiunea în timpul opririi respiraţiei. În practică, în cazul când mişcarea este rapidă, oprirea respiraţiei se confundă cu inspiraţia şi expiraţia.

Vă invit să executaţi încet şi în mod conştient fiecare dintre etapele masajelor descrise în această carte, pentru a le întipări în memoria dumneavoastră kinestezică. Această memorie a corpului înregistrează pe termen lung sentimentele dumneavoastră, dar ea nu vă permite să le utilizaţi în mod conştient, integral şi în timp oportun decât în condiţiile în care înregistrarea lor s-a făcut lent. Cu alte cuvinte, executarea rapidă şi corectă a unei mişcări urmează înregistrării lente şi conştiente a diferitelor ei etape.

Dacă vă îndoiţi de importanţa respiraţiei corecte în timpul masajului, puteţi inversa etapele respiraţiei şi veţi vedea ce se întâmplă. Pentru a înţelege principiile care impun acest mod de a respira, consultaţi partea a treia a acestei lucrări.

Vibraţiile părţilor laterale ale labei piciorului

Scopul vizat de aceste vibraţii este de a răspândi, pe toată laba piciorului, energia meridianelor trezită prin masarea maleolelor, de a face să dispară tensiunile musculare şi de a calma sistemul nervos.

Aşezaţi-vă palmele pe oasele metatarsiene de pe părţile laterale ale labei piciorului stâng. Inspiraţi, executaţi o uşoară tracţiune pe laba piciorului şi menţineţi-o şi în timpul masajului ce va urma. Mâinile dumneavoastră vor efectua o mişcare de du-te-vino în timp ce expiraţi; ca urmare, laba piciorului se va

Vibraţiile părţilor laterale mişca dintr-o parte în alta. Încetaţi această mişcare şi ale labei piciorului slăbiţi tracţiunea. Efectuaţi aceeaşi operaţie cu laba

Piciorului drept.

Figura 11

Figura 12

Întinderea labei piciorului

Această mişcare pregăteşte piciorul pentru a primi un masaj pe punctele reflexogene situate în profunzime.

Plasaţi mâna stângă pe latura internă a labei piciorului stâng, la nivelul degetului mare, iar mâna dreaptă pe latura externă, aproape de talpă. Inspiraţi.

1. Glisaţi, coborând pe latura internă a labei piciorului şi urcând concomitent mâna plasată pe latura externă, în timp ce expiraţi.

2. Întindeţi laba piciorului în diagonală, presând cu degetele mari ale mâinilor (care se îndreaptă spre exterior) pe degetele şi pe talpa piciorului, ţinându-vă pentru scurt timp respiraţia.

3. Inversaţi prima etapă, glisând mâna pe latura internă a labei piciorului către degetul mare şi coborând spre călcâi mâna aflată pe latura externă, în timp ce inspiraţi.

4. Continuaţi prin întinderea în diagonală a degetelor picioarelor şi a tălpii, moment în care vă opriţi pentru scurt timp respiraţia.

Întinderea coloanei vertebrale (zona reflexogenă a labei piciorului)

Această întindere deblochează energia reţinută în coloana vertebrală şi o repune în circulaţie. Vor fi astfel stimulate zonele situate pe latura externă a labei piciorului şi asociate braţului şi gambei.

Puneţi ambele mâini pe laba piciorului stâng: cele două indexuri se ating, iar degetele mari ale mâinilor sunt plasate în mijlocul tălpii piciorului. Întindeţi laba piciorului exercitând o tracţiune, apoi efectuaţi o răsucire, deplasând simultan mâna dreaptă spre latura externă a labei piciorului, iar mâna stângă spre latura

 internă, în timp ce expiraţi. Efectuaţi o mişcare de întindere în diagonală cu ajutorul degetelor de la mâna dreaptă şi a degetului mare de la mâna stângă. Faceţi o răsucire în sens invers, deplasând simultan mâna stângă spre latura externă a labei piciorului iar mâna dreaptă spre latura internă, în timp ce inspiraţi. Întindeţi din nou, presând mai ales cu degetele mâinii stângi şi cu degetul mare de la mâna dreaptă.

Continuaţi răsucirea până la vârful degetului mare de la picior. Încetaţi tracţiunea.

Întinderea coloanei vertebrale (zona

Repetaţi operaţiunea cu laba piciorului drept.

Reflexogenă a labei piciorului)

Această operaţiune de întindere a coloanei seamănă cu mişcarea pe care o faceţi când stoarceţi rufele.

Figura 13

Baleiajul indexului are drept scop slăbirea nodurilor de tensiune situate pe talpa piciorului, ameliorând astfel circulaţia energiei superficiale şi eliberând diafragma şi plexul solar de tensiunile lor.

Meridianul rinichiului, care începe pe talpa piciorului, „îşi va recăpăta curajul" sub acţiunea acestui baleiaj.

Plasaţi degetele mari pe „gâtul" piciorului stâng, iar indexurile pe talpă, aproape de călcâi. Aşezaţi degetele mari unul lângă altul, ca şi indexurile. Lăsaţi celelalte degete să atârne sub talpa piciorului.

Întindeţi laba piciorului, făcând o uşoară tracţiune, începeţi baleiajul cu indexul drept, faceţi-1 să alunece presând din centru spre exteriorul labei piciorului, în timp ce expiraţi. Continuaţi, utilizând indexul stâng, care baleiază la fel ca indexul drept, în timp ce inspiraţi. Baleiaţi până la

Baleiajul indexului degete şi profitaţi pentru a le trage, a le întinde, a le răsuci, atât într-un sens ca şi în celalalt, a le desface în evantai şi a masa (cu un deget)

Figura 14 spaţiile dintre ele. Baleiajul indexului şi masajul degetelor îl vor face pe receptor sa scoată exclamaţii de satisfacţie.

În timp ce baleiaţi cu indexul, opriţi-vă pe zona diafragmului, caci ea este cheia stăpânirii emoţiilor, şi pe cea a degetelor, căci ea guvernează tensiunile intelectuale. Terminaţi masajul slăbind tracţiunea şi aducând piciorul în poziţia iniţială. Mişcarea indexului evocă deplasarea semicirculară a ştergătoarelor de parbriz

Masajul regiunii reflexogene a diafragmului va eliberează de un mare număr de tensiuni emoţionale, ameliorează circulaţia sanguina intre partea superioara şi

Zona de pe talpă aflată la baza degetelor, (n. trad.)

Energie vitală şi reflexologie a) „deschiderea" cutiei toracice b) „închiderea" cutiei toracice

Figura 15 Relaxarea diafragmului cea inferioară a corpului, contribuind astfel la reglarea tensiunii arteriale. Acest masaj este excelent pentru persoanele care suferă de hipertensiune. Punctele reflexogene ale cardiei şi ale plexului solar (reţea nervoasă ce inervează o mare parte a organelor abdominale) se situează pe regiunea reflexogenă a diafragmului.

Puteţi utiliza din nou baleiajul indexului, tehnică descrisă anterior, pentru a produce o relaxare rapidă a diafragmului.

Continuaţi plasând degetele mari ale mâinilor unul lângă altul, pe partea superioară a labei piciorului stâng, iar celelalte degete sub laba piciorului, în centrul regiunii reflexogene a cutiei toracice. Indexurile se vor întâlni în centrul regiunii reflexogene a diafragmului. Întindeţi laba piciorului şi, în timp ce expiraţi, închideţi regiunea reflexogenă a cutiei toracice îndepărtând degetele mari unul de altul, întinzând pielea de pe partea superioară a labei piciorului şi presând. Deschideţi regiunea cutiei toracice în timp ce inspiraţi, făcând să alunece degetele spre părţile laterale ale labei piciorului şi flexând-o spre corp. Exercitaţi apoi o presiune cu degetele mari, care se întâlnesc pe partea superioară a labei piciorului. Închideţi şi deschideţi zona reflexogenă a cutiei toracice cel puţin de trei ori. Procedaţi la fel cu laba piciorului drept.

Poziţionarea labei piciorului

Pentru a detecta toate punctele dureroase şi pentru a obţine o eficienţă maximă prin masarea punctelor reflexogene, este necesar să ţinem laba piciorului în poziţie corectă. Rolul mâinii care susţine laba piciorului este acela de a permite mâinii active să exercite cu uşurinţă presiunile şi rotaţiile. Ambele mâini lucrează ca un sistem de levier. Mâna ce susţine laba piciorului este cea care dă putere mâinii care acţionează.

Cele două mâini trebuie să fie întotdeauna în contact cu laba piciorului şi să realizeze un circuit închis. (Mâinile sunt în circuit închis atunci când degetele

* Orificiul superior al stomacului prin care acesta comunică cu esofagul, (n. trad.)

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE unei mâini ating degetele celeilalte.) Acest lucru e de o importanţă capitală, întrucât energia circulă rapid de la o mână la alta atunci când degetele se ating sau sunt apropiate. În cazul în care nu puteţi să vă împreunaţi mâinile pentru că laba piciorului receptorului este prea groasă, menţineţi-le, pe cât posibill, într-un circuit cât mai închis.

Îndoiţi laba piciorului spre corp pentru a găsi amplasarea punctelor reflexogene dureroase de pe talpa piciorului (1) şi din regiunea aferentă oaselor metatarsiene (2).

Această etapă precedă în mod necesar executarea unui masaj.

Cu toate acestea, masajul părţii superioare a labei piciorului şi a părţilor laterale cuprinse între gleznă şi oasele metatarsiene (3) se efectuează în momentul îndoirii labei piciorului.

Atenţie! Îndoirea va fi desăvârşită, iar munca dumneavoastră va fi mai eficientă, dacă sunteţi conştient de faptul că degetele mari, plasate sub laba piciorului, sunt cele care exercită presiunea.

Întindeţi laba piciorului printr-o uşoară tracţiune şimenţineţi-o în această poziţie pe toată perioada masării punctelor reflexogene de pe talpă (1). Această întindere eliberează glezna de tensiuni şi facilitează efectuarea masajului fasciilor musculare.

Întinderea permite atingerea punctelor reflexogene situate în profunzime şi face ca masajul să se realizeze uşor, să fie eficient şi neobositor pentru degete. Ţineţi cont de faptul că întinderea labei piciorului va fi mai completă, iar masajul mai eficient, dacă degetele aşezate pe laba piciorului vor exercita o presiune în timp ce degetele mari vor lucra.

Întinderea piciorului permite de asemenea deblocarea energiei înmagazinate de-a lungul oaselor metaFigura 17 tarsiene situate pe partea superioară a labei piciorului (2), ca urmare a masajului efectuat de degete.

În ceea ce priveşte zona cuprinsă între gleznă şi oasele metatarsiene, zonă ce înglobează partea superioară a labei piciorului şi părţile sale laterale, întinderea acesteia facilitează enorm identificarea punctelor reflexogene dureroase.

Pe scurt:

Detectare

Masaj

CD şi (2)

Partea inferioară îndoire întindere şi partea superioară a labei piciorului

(oasele metatarsiene) _

Partea superioară a labei piciorului

(regiunea dintre gleznă şi oasele metatarsiântindere îndoire ene) şi părţile laterale

Localizarea punctelor reflexogene dureroase ale labelor picioarelor

Punctele reflexogene dureroase se situează întotdeauna într-o depresiune a pielii, o mică concavitate în care unul dintre degetele dumneavoastră alunecă de la sine, permiţându-vă s-o detectaţi cu uşurinţă.

În cazul în care nu sunteţi sigur că aţi identificat corect punctele reflexogene dureroase, durerea resimţită de receptor atunci când presaţi cu degetele vă va indica în mod cert că nu v-aţi înşelat.

Această durere relevă aproape întotdeauna un dezechilibru energetic ce afectează ţesuturile, muşchii, oasele, organele, sângele sau limfa.

Aveţi încredere în înţelepciunea degetelor dumneavoastră: de cele mai multe ori, ele vor şti să se îndrepte spre punctul reflexogen corect mult mai bine decât ar face-o judecata dumneavoastră.

Din momentul identificării punctelor reflexogene dureroase, veţi şti ce organe sunt afectate cel mai mult de un blocaj energetic.

Atenţie, totuşi! Există două situaţii extreme: fie labele picioarelor receptorului sunt hipersensibile, fie ele sunt complet insensibile, deşi persoana prezintă probleme de sănătate.

La o persoană relativ sănătoasă, un picior foarte sensibil indică o mare tensiune nervoasă şi o supraîncărcare a meridianelor. În timp, dacă situaţia nu se remediază, ele vor afecta nivelul organic profund al corpului. Cu alte cuvinte, în cazul unui picior foarte sensibil, cea mai afectată este energia superficială a labei

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE piciorului. Veţi echilibra această energie prin toate mişcările de alunecare de-a lungul meridianelor, în special prin cele descrise în secvenţele de deschidere şi de închidere.

O insensibilitate marcată a labelor picioarelor la o persoană ce are probleme grave de sănătate denotă o proastă circulaţie sanguină şi energetică, adesea însoţită de intoxicaţie sau de o deteriorare a terminaţiilor nervoase. E bine deci să masăm cu regularitate toate punctele reflexogene ale labelor picioarelor. În general, piciorul îşi recapătă sensibilitatea după câteva şedinţe de reflexologie, uneori chiar după a doua şedinţă. Veţi putea atunci detecta şi masa cele mai dureroase puncte reflexogene. Această insensibilitate se datorează stagnării energiei profunde ce rămâne în afara câmpului de conştientizare, atâta timp cât nu atinge nivelul superficial.

Nu uitaţi că diagnosticul (etichetă aplicată pentru descrierea unei probleme de sănătate) este rezervat medicului, iar rolul dumneavoastră constă în a vă dirija prietenii către un practician al sănătăţii (naturopat, chiropractician, osteopat sau orice alt medic cu viziune holistică asupra sănătăţii), în cazul în care constataţi că dezechilibrul energetic a devenit o problemă organică.

Aşadar, nu utilizaţi niciodată etichete de boli pentru a califica problemele energetice, dar încercaţi să determinaţi zonele corpului aflate în suferinţă energetică, întrucât în aceste zone se nasc problemele organice.

Pe scurt: ENERGIE SUPERFICIALĂ = DURERE ACUTĂ

ENERGIE PROFUNDĂ = DURERE SURDĂ ŞI DIFUZĂ

Problemele de sănătate sunt mai întâi – şi aproape întotdeauna – de ordin energetic şi funcţional, înainte de a deveni organice (excepţie făcând leziunile produse accidental).

Căutaţi punctele reflexogene dureroase pentru a identifica organele care prezintă perturbări.

Consultaţi schemele ce ilustrează punctele reflexogene ale labelor picioarelor, scheme aflate la sfârşitul acestei cărţi. Exploraţi mai întâi talpa şi abia apoi partea superioară a labei piciorului.

Talpa piciorului

Mergeţi dinspre călcâi spre degete pentru a efectua masajul energiei superficiale; şi invers, începeţi dinspre degetele piciorului drept terminând cu călcâiul, în scopul efectuării masajului punctelor reflexogene situate în profunzime. Procedaţi în ordinea următoare:

1. Zone reflexogene asociate capului (degete).

2. Zone reflexogene corespunzând cutiei toracice. Acordaţi o atenţie deosebită liniei diafragmului.

3. Zone reflexogene corespunzând organelor digestive (ficat, veziculă biliară, stomac, pancreas etc.) şi căilor urinare.

4. Zone reflexogene corespunzând intestinelor şi organelor genitale.

5. Zone reflexogene corespunzând coloanei vertebrale, începând cu vertebrele cervicale şi mergând apoi de-a lungul proeminenţei osoase a arcadei piciorului.

E important să efectuăm masajul pe stratul muscular aflat de-a lungul proeminenţei osoase, fără s-o atingem în mod direct.

Această proeminenţă osoasă delimitează frontiera dintre talpă şi partea superioară a labei piciorului. Regiunea aflată sub linia întreruptă (fig. 18 a) ilustrează zona reflexogenă corespunzătoare organelor interne şi este asociată energiei negative. Regiunea de deasupra liniei întrerupte (fig. 18 b) ilustrează zona reflexogenă corespunzătoare muşchilor şi ligamentelor, fiind asociată

Figura 18 a energiei pozitive. Masarea fiecărei laturi a proeminenţei osoase, atât pe cea internă cât şi pe cea externă, fără a uita vârfurile degetelor şi călcâiul, generează o senzaţie deosebită de eliberare energetică, întrucât acţionaţi asupra energiei neutre.

După ce aţi reperat şi aţi masat punctele dureroase de pe talpa piciorului drept, procedaţi la fel cu piciorul stâng.

Partea superioară şi părţile laterale ale labei

Figura 18 b piciorului

Contrar energiei superficiale care circulă dinspre degete spre gleznă, energia profundă, situată pe partea superioară a labei piciorului, circulă de la gleznă spre degete. În timpul efectuării acestui masaj, începeţi cu piciorul drept, procedând în ordinea următoare:

1. Tendonul lui Ahile (rect, nerv sciatic) şi zonele situate la un lat de palmă deasupra gleznei (influenţă indirectă asupra muşchilor şi nervilor bazinului şi coapselor).

2. Călcâiul (organe genitale şi anus).

3. Articulaţia gleznei (nerv sciatic, şold, ganglioni limfatici ai pelvisului, trompa lui

Fallope, canal deferent).

4. Zonele reflexogene ale peretelui abdominal şi regiunii şoldului, ale coapsei şi ale genunchiului.

5. Zonele reflexogene ale cutiei toracice.

6. Degetele picioarelor (cap).

În cursul şedinţei de reflexologie, dacă doriţi să puneţi accentul pe masajul punctelor reflexogene situate în profunzime, începeţi cu piciorul drept, făcând mai întâi câteva minute de încălzire. Dimpotrivă, dacă doriţi să obţineţi o mare destindere prin masajul superficial, veţi începe cu piciorul stâng şi veţi termina cu piciorul drept.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE întipăriţi-vă în memorie acest preţios rezumat: începutul

Sfârşitul

Energie superficială: masajului masajului

Secvenţa de deschidere şi de închidere

Piciorul stâng Piciorul drept

Energie profundă:

Detectarea şi masarea punctelor reflexogene

Piciorul drept Piciorul stâng

TEHNICI DE MASAJ

Executarea masajului pe talpa piciorului

Figura 19 Executarea masajului pe talpa piciorului încercaţi să realizaţi similitudini cu jocul lui Pac Man, joc electronic foarte popular, pentru a înţelege modul ideal de executare a masajelor punctelor reflexogene şi pentru a le memora. Aşa cum Pac Man prinde punctuleţele luminoase între fălci, în timp ce masaţi labele picioarelor, dumneavoastră vă veţi servi de propriile mâini ca de două fălci.

Plasaţi mâna activă pe partea superioară a labei piciorului şi închideţi circuitul în jurul acesteia aşezând, atât cât este posibil, degetele mâinii de susţinere peste cele ale mâinii active.

Executaţi o uşoară tracţiune şi întindeţi laba piciorului.

Pentru a masa punctele reflexogene situate pe talpa piciorului, degetul mare al mâinii active va exercita presiune şi va face mişcări circulare spre a concentra sau a dispersa energia, în funcţie de necesităţi.

Pentru a şti în ce sens trebuie făcute aceste mişcări de rotaţie, consultaţi capitolul „presiune şi rotaţie”.

Pentru a masa punctele reflexogene situate pe părţile laterale şi pe partea superioară a labei piciorului, indexul mâinii active va exercita presiune şi va face mişcări circulare pentru a concentra sau pentru a dispersa energia, după cum este cazul.

În scopul sporirii eficienţei masajului, acordaţi timpul necesar găsirii şi masării pe partea superioară a labei piciorului a unui punct corespunzător punctului reflexogen dureros situat pe talpă. De exemplu, dacă punctul reflexogen al tiroidei situat pe talpă este dureros, masaţi bine această zonă. Apoi, masaţi punctul reflexogen al tiroidei, situat pe partea superioară a labei piciorului. Este important să reţineţi că masajul punctelor reflexogene de pe laba piciorului va fi uşurat dacă, mai întâi, veţi îndoi piciorul bolnavului spre corp.

Veţi constata că mâna activă devine mână de susţinere, dacă veţi trece de la concentrare la dispersare. În plus, când schimbaţi piciorul, mâna de susţinere devine mână activă. În felul acesta se va respecta mişcarea obişnuită a degetelor mari şi a indexurilor. Pentru a înţelege cât de importantă este respectarea acestor indicaţii, inversaţi voit mişcările mâinilor şi veţi constata cât de dificil devine masajul.

Încercaţi de asemenea să determinaţi la ce distanţă trebuie să ţineţi mâinile una faţă de cealaltă când le plasaţi într-un circuit mai mult sau mai puţin închis. Apropiaţi-le şi îndepărtaţile una de alta, până când veţi găsi maniera ideală de a le plasa în jurul labei piciorului. Este deosebit de eficient să lucraţi cu mâinile în circuit închis, dar nu întotdeauna este necesar să efectuaţi masajul închizând complet circuitul. Astfel, chiar dacă mâinile dumneavoastră nu se ating, menţineţi-le cât mai apropiate posibil şi veţi obţine rezultate foarte bune.

Tehnica şenilei permite acoperirea unor zone reflexogene întinse (de exemplu: plămâni, intestin gros, diafragmă) situate pe talpa piciorului. Ea constă în a târî degetul mare sau arătătorul pe distanţe mici, pliindu-1 la un unghi intermediar între 90 şi 180 de grade. Succesul acestei tehnici va depinde mai ales de aptitudinea dumneavoastră de a vă plia şi deplia alternativ articulaţia degetului mare, sugerând o mişcare de târâre. Această tehnică va avea o eficacitate sporită dacă veţi utiliza drept suport degetele aşezate pe partea superioară a labei piciorului.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Ţineţi cont întotdeauna de faptul că degetele de susţinere dau putere degetului care lucrează.

Executarea masajului pe partea superioară a labei piciorului

Figura 21 Executarea masajului pe partea superioară a labei piciorului

Tehnica de masare a părţii superioare a labei piciorului depinde de structura osoasă a acesteia. Întrucât oasele labei piciorului, situate între gleznă şi meta tarsiene, sunt apropiate şi au o formă deosebită, e bine să efectuaţi masajul cu degetul mare, făcând aceleaşi presiuni şi rotaţii ca pentru talpă.

Pentru partea superioară a labei piciorului, plasaţi degetele între metatarsiene. Presaţi şi glisaţi, în timp ce expiraţi, revenind apoi la punctul de plecare, în timp ce inspiraţi. Ţineţi cont întotdeauna de faptul că energia profundă de pe partea superioară a labei piciorului circulă de la gleznă spre vârful degetelor. Este foarte important să respectaţi sensul acestei circulaţii energetice atunci când presaţi pe partea superioară a labei piciorului.

În cazul în care găsiţi un punct dureros pe talpă, puteţi căuta punctul corespondent pe partea superioară a labei piciorului. Experienţa a demonstrat că este preferabil să masaţi mai întâi punctul reflexogen de pe talpă şi apoi pe cel situat pe partea superioară a labei piciorului, în condiţiile în care organul corespondent este în hipoactivitate. Dacă, din contră, organul este în hiperactivitate, trebuie să masaţi mai întâi punctul situat pe partea superioară a labei piciorului şi apoi pe cel de pe talpă.

De exemplu, dacă receptorul are un timus în hipoactivitate, cum este cazul la 95% dintre oameni, veţi concentra energie mai întâi pe punctul

reflexogen al timusului situat pe talpă, apoi veţi masa punctul de pe partea superioară a labei piciorului.

Când un copil are febră, înseamnă că regiunea reflexogenă a hipofizei sale (glanda pituitară) este hiperactivă. Căutaţi mai întâi punctul reflexogen situat pe degetul mare de la picior, între articulaţia degetului şi unghie, apoi pe cel de pe partea superioară a degetului. Pentru a dispersa energia într-un mod mult mai eficient, începeţi masajul pe partea superioară a degetului mare şi terminaţi masând punctul reflexogen de pe partea inferioară a acestuia.

Veţi obţine rezultate excelente masând talpa pentru a spori energia unui organ în hipoactivitate şi partea superioară a labei piciorului pentru a dispersa energia unui organ aflat în hiperactivitate.

Pe scurt:

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Dacă nu aţi înţeles cum trebuie să procedaţi, lăsaţi-vă ghidat de propriile degete; ele vor alege în locul dumneavoastră sensul de rotaţie corect şi eficient.

Secvenţa de închidere

Scopul secvenţei de închidere este acela de a permite energiei profunde deblocate prin masarea punctelor reflexogene să se întoarcă în mod corect în canalele de energie superficială ale meridianelor. Este în interesul dumneavoastră să reţineţi că pentru a suprima durerea ce persistă uneori după masaj, trebuie să efectuaţi câteva mângâieri uşoare pe laba piciorului, respectând sensul energiei meridianelor. Această durere e provocată de energia profundă adusă la suprafaţă şi care va stagna în zonele respective până când va fi repusă în circuitul de energie al meridianelor. Efectuaţi astfel de mângâieri după masarea unui punct reflexogen deosebit de dureros. Astfel de mişcări vor fi efectuate şi după terminarea masajului labelor picioarelor, în timpul secvenţei de închidere.

Această secvenţă cuprinde aceleaşi mişcări de masaj ca secvenţa de deschidere, dar ele se execută, de preferinţă, în ordine inversă, astfel:

— Relaxarea diafragmei;
— Baleiajul indexului;
— Întinderea coloanei vertebrale;
— Întinderea labei piciorului;
— Vibraţii asupra părţilor laterale ale labei piciorului;
— Masarea maleolelor.

C) latură externă d) latură internă

Figura 22 Executarea masajului pe talpa piciorului

Pe scurt:

• Secvenţa de deschidere facilitează trecerea gradată de la energia superficială la energia profundă.

• Secvenţa de închidere permite energiei deblocate din profunzime să se integreze corect în circuitul de energie superficială al meridianelor.

REFLEXOLOGIA MÂINILOR Examinarea preliminară a mâinii

Examinaţi cu atenţie mâna stângă. Verificaţi-i flexibilitatea. Remarcaţi temperatura şi culoarea pielii; aceste aspecte vă vor indica dacă circulaţia sângelui este bună sau nu. Verificaţi unghiile spre a vedea dacă prezintă: linii verticale: lipsă de fier, vitamina B, proteine şi acid clorhidric; linii orizontale:

stres (datând de 3 luni dacă striaţiile sunt în mijlocul unghiei). Lipsă de calciu şi de vitamine din complexul B; pete albe: lipsă de zinc creştere lentă: lipsă de sulf (prezent, printre altele, în gălbenuşul de ou) şi de acizi amânaţi (ce se găsesc în pudra de proteine); casante/fragile: lipsa vitaminelor A, D, E (vitamine liposolubile, adică solubile în grăsimi) şi calciului.

Observaţi deopotrivă lunulele (pete albe, în formă de semilună, vizibile la rădăcina unghiilor). Ele constituie termometrul rezervelor energetice. Persoanele care au 10 lunule proeminente sunt animate de o adevărată fervoare de a trăi, debordează de energie şi par a fi permanent în stare de efervescenţă. Din contră, dacă numai degetele mari au lunule, persoanele respective au puţină energie vitală, obosesc foarte repede şi trebuie să-şi utilizeze metodic forţele. Bărbaţii au în general între şase şi zece lunule, în timp ce femeile posedă în general între patru şi şase.

Conform preceptelor tradiţionale ale acupuncturii, sănătatea unghiilor depinde de cea a ficatului. Ficatul este de asemenea asociat ochiului, mersului, gustului acid, mâniei şi anumitor alimente cum ar fi carnea de oaie, meiul, fructele citrice şi uleiul de măsline.

Pentru a avea unghii sănătoase, puteţi utiliza cromoterapia (utilizarea culorilor în scopuri terapeutice). Una dintre modalităţile cele mai simple de a beneficia de culori este expunerea regulată a ochilor la lumina soarelui, fără ochelari sau fără lentile de contact care blochează intrarea unei părţi a spectrului solar. Spectrul cuprinde şapte culori (violet, indigo, albastru, verde, galben, portocaliu, roşu).

Reţineţi că expunerea ochilor la soare nu înseamnă a privi în mod direct soarele cu ochiul liber, ceea ce ar putea provoca orbire. Este suficient să ieşim în aer liber pentru a profita de soare.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Faceţi-vă un obicei din a merge pe jos cu regularitate, de a vă supraveghea regimul alimentar şi de a bea câteva ceşti cu ceai cu efect binefăcător pentru ficat, cum sunt cele de măghiran, anghinare sau de tei – dacă aveţi tensiunea arterială peste 120 mm Hg, şi de rozmarin, levănţică sau barba-ursului (Equisetum arvense) – dacă tensiunea arterială este sub 120 mm Hg. Încheiaţi masajul regulat al zonei reflexogene a ficatului şi masajul pielii capului (vezi capitolul referitor la reflexologia capului), şi unghiile dumneavoastră vor căpăta o vitalitate deosebită.

Secvenţa de deschidere

Tehnica de masare a mâinii este similară cu cea utilizată pentru laba piciorului. Totuşi, e mai uşor să găsim punctele reflexogene dureroase pe laba piciorului, datorită polarităţii negative a acestora. Masajul labelor picioarelor eliberează o cantitate de energie profundă mai mare decât cel al mâinilor şi este mai eficient pentru rezolvarea problemelor cronice.

Pe de altă parte, din cauza polarităţii sale neutre, mâna permite energiei superficiale să comunice cu energia profundă. Masarea punctelor sale se dovedeşte a fi foarte eficientă în rezolvarea problemelor intermitente, adică a problemelor trecătoare ce se manifestă la intervale neregulate (de exemplu: o constipaţie care durează câteva zile şi apoi dispare, revenind peste câteva săptămâni).

Să reţinem deci că este de dorit să efectuăm pe mână numeroase mişcări de masaj superficial, pe care le vom completa cu masarea punctelor reflexogene situate în profunzime. Este deosebit de plăcut ca mâna să-ţi fie masată de o altă persoană. Dar, în majoritatea cazurilor, vă veţi masa singur mâinile. În cazul în care vă veţi masa punctele reflexogene situate în profunzime, puteţi utiliza guma de şters a unui creion sau capătul rotunjit al unui beţişor.

În scopul de a efectua mai bine masajul energiei superficiale în timpul secvenţelor de deschidere şi de închidere, ţineţi întotdeauna cont de faptul că energia circulă dinspre încheietură spre degete pe faţa palmară a mâinii şi dinspre degete spre încheietură pe faţa dorsală a mâinii.

Masajul încheieturii mâinii

Flexiunile încheieturii au drept scop facilitarea contactului între meridianele situate de-a lungul braţelor. Acuitatea intelectuală creşte, memoria devine mai subtilă şi intuiţia se intensifică, întrucât energia este mai bine dirijată spre creier. Persoanele care-şi surmenează creierul, „marii gânditori", vor beneficia în mod deosebit de pe urma flexiunilor încheieturii.

Aşezaţi degetele mari faţă în faţă şi plasaţi-le pe faţa dorsală a încheieturii mâinii stângi, în centrul articulaţiei, iar indexurile sub încheietură, la nivelul articulaţiei. Executaţi o uşoară tracţiune şi începeţi masajul îndoind mâna din încheietură spre spate: degetele mari se deplasează puţin către cot, iar indexurile către palmă. Efectuaţi aceeaşi mişcare în sens invers, cu scopul de a îndoi mâna din încheietură spre faţă: degetele mari se vor deplasa către mână, iar indexurile către cot. Pentru a înţelege acest exerciţiu, gândiţi-vă, pur şi simplu, la mişcarea

Masajul încheieturii mâinii pe care o faceţi când vă strângeţi mâinile.

După ce aţi masat încheietura cu degetele mari

Figura 24 plasate în centrul articulaţiei, masaţi-o în mod gradat către margini, folosind aceeaşi tehnică.

Nu uitaţi să menţineţi tracţiunea pe toată durata masajului, în scopul de a-i produce pacientului o stare agreabilă. În plus, începeţi orice mişcare a secvenţei de deschidere cu mâna stângă (mai receptivă) şi continuaţi cu mâna dreaptă (mai puţin receptivă).

Frecarea şi baleiajul palmei

Prin frecarea şi baleiajul palmei, energia deblocată prin masaj este trimisă din încheietură în meridianele de energie negativă situate în interiorul mâinii.

Relaxarea deosebită generată de această mişcare se datorează destinderii plexului solar şi a glandelor suprarenale. Această mişcare va contribui la calmarea persoanelor stresate şi a conferenţiarilor afectaţi de trac. Frecarea zvântă mâinile şi picioarele ce prezintă umiditate excesivă, uşurând masajul şi făcându-1 mai plăcut. O transpiraţie prea abundentă este adesea un semn că organismul e

Frecarea şi baleiajul palmei încărcat cu toxine ce trebuie eliminate.

Frecaţi palma efectuând mişcări de rotaţie şi

Figura 25 baleiaţi degetele, masându-le până la extremităţi. Repetaţi de câteva ori, alternând frecarea cu baleiajul.

Baleiajul indexului

Baleiajul indexului desface nodurile de tensiune ale palmei şi ale degetelor, ceea ce contribuie în general la ameliorarea circulaţiei energiei superficiale şi, în special, a energiei meridianului asociat circulaţiei sanguine şi organelor genitale (meridianul stăpânul inimii, numit şi meridianul pericardului sau guvemorul inimii).

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Aşezaţi degetele mari unul lângă altul pe faţa dorsală a încheieturii mâinii stângi, în centrul articulaţiei, iar indexurile sub încheietură, la nivelul articulaţiei. Efectuaţi o uşoară tracţiune a încheieturii, în timp ce inspiraţi. Începeţi baleiajul cu indexul mâinii drepte, care va face o mişcare de alunecare, presând de-a lungul liniei meridianului „stăpânul inimii" (ce are punctul de plecare lângă umăr, trece pe linia mediană a părţii interne a braţului şi merge până la vârful degetului mijlociu), în timp ce expiraţi. Baleiaţi şi acest meridian cu indexul mâinii stângi, în timp ce inspiraţi.

Continuaţi baleiajul până la degete, zonă în care este

Baleiajul indexului necesar să insistaţi în mod special. Remarcaţi că această mişcare este similară cu cea a unui ştergător de parbriz.

Figura 26

Baleiaţi toată mâna, dinspre încheietură spre vârfurile degetelor, începând de la linia mediană şi mergând spre părţile laterale. Masaţi în acest fel toată palma, acordând o atenţie deosebită zonei de la baza degetului mare (proeminenţa tenară) şi, în final, baleiaţi degetele.

Adăugaţi o procedură în plus: masaţi separat fiecare deget, utilizând degetul mare şi indexul, începând cu părţile laterale ale degetelor, continuând cu feţele dorsale, apoi cu feţele palmare ale acestora, mergând de la baza degetelor spre extremităţi. Nu uitaţi să stimulaţi sistemul limfatic aferent capului, masând spaţiile dintre degete, mai întâi pe faţa palmară, apoi pe cea dorsală. Ţineţi cont de sensul de circulaţie a energiei vitale (aceasta circulă dinspre încheietură spre vârfurile degetelor, pe faţa palmară, şi de la vârfuri spre încheietură, pe faţa dorsală a mâinii). Menţinerea unei uşoare tracţiuni pe toată durata masajului asigură o reuşită perfectă şi o eliberare energetică fără seamăn.

Întinderea fluturelui „întinderea fluturelui" eliberează receptorul de tensiunile fizice şi emoţionale, prin acţiunea sa asupra zonelor reflexogene ale bazinului şi ale diafragmei. Efectul calmant produs de această întindere se datorează distribuţiei echilibrate a energiei din centru spre părţile laterale ale mâinii.

Puneţi degetele care se ating pe centrul mâinii stângi, la nivelul proeminenţelor tenară şi hipotenară. Degetele mari, care se află în contact, vor fi plasate pe centrul feţei dorsale a palmei. Începeţi mişcarea în timp ce expiraţi, făcând degetele mari întinderea fluturelui să alunece şi îndreptându-le spre părţile laterale ale

Figura 27 mâinii, în timp ce restul degetelor exercită o presiune pe centrul feţei palmare pentru a o închide. În timp ce inspiraţi, degetele mari vor exercita o presiune pe centrul feţei dorsale a mâinii, iar restul degetelor vor aluneca pe suprafaţa palmei pentru a o deschide.

Executaţi această întindere trecând în mod gradat de la regiunea reflexogenă a bazinului la cea a diafragmului.

TEHNICI DE MASAJ

Tehnicile de masaj ale mâinii sunt similare celor ale picioarelor, deşi punctele reflexogene ale mâinii sunt plasate într-un spaţiu mai restrâns. Atunci când masaţi mâna, este esenţial să utilizaţi corect sistemul de levier pentru a putea atinge punctele reflexogene. Menţionăm, o dată în plus, că acţiunea degetelor ce efectuează masajul (energie pozitivă) este eficientă doar dacă ea este susţinută de cea a degetelor de susţinere (energie negativă). În concluzie, pentru a executa perfect aceste tehnici, gândiţi: levier, levier, levier.

Localizarea şi masajul punctelor reflexogene

Podul palmei

Pentru a efectua un masaj de calitate este deosebit de important să ţineţi cu fermitate mâna receptorului cu ajutorul degetelor de susţinere, ceea ce va permite degetului mare să maseze în mod eficient punctele reflexogene ale palmei. Contrar energiei superficiale care circulă dinspre încheietură spre vârfurile degetelor, energia profundă circulă dinspre degete spre încheietura mâinii. Ca urmare, trebuie să începem masajul punctelor reflexogene situate în profunzime de la extremităţile degetelor şi să-l continuăm mergând spre încheietura mâinii.

Căutaţi în mod sistematic fiecare punct reflexogen al mâinii

(la sfârşitul acestei cărţi veţi găsi o ilustraţie cu acestea). Masaţi

Figura 28 mai întâi toate punctele reflexogene de pe faţa palmară a mâinii drepte, procedând în ordinea următoare:

1. Zone reflexogene asociate capului (degete).

2. Zone reflexogene ale cutiei toracice. Acordaţi o atenţie deosebită liniei diafragmului.

3. Zone reflexogene ale organelor digestive (ficat, veziculă biliară, stomac, pancreas) şi ale splinei, adică banda cuprinsă între diafragm şi talie.

4. Zone reflexogene ale intestinelor, organelor genitale şi căilor urinare.

5. Zone reflexogene ale coloanei vertebrale. Întindeţi apoi cervicalele şi proeminenţa osoasă a degetului mare. Reţineţi că acest masaj se efectuează pe stratul

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE muscular, sprijinindu-vă pe marginea osoasă; evitaţi să masaţi direct proeminenţa osoasă.

Acelaşi principiu se aplică în cazul masajului spatelui; este contraindicat să presaţi direct pe apofizele spinoase ale coloanei vertebrale, fiind permis doar masajul muşchilor ce susţin coloana. Examinaţi mâna cu atenţie: veţi constata că palma are o piele cu aspect plăcut şi este brăzdată de linii fine, în timp ce dosul mâinii are o textură mai aspră şi o pilozitate mai abundentă. Proeminenţa osoasă marchează frontiera dintre faţa palmară şi faţa dorsală a mâinii. Palma este legată de organele interne şi asociată energiei negative, în timp ce dosul mâinii, care este legat de muşchi şi de ligamente, este considerat a fi de energie pozitivă. Masajul marginii proeminenţei osoase situate

Figura 29 pe toată lungimea degetelor şi pe dosul mâinii generează o senzaţie unică de destindere şi uşurare.

Folosiţi aceeaşi metodă pentru a detecta şi a masa punctele reflexogene din palma mâinii stângi. Amintiţi-vă că un punct reflexogen aflat în profunzime trebuie masat făcând presiuni şi rotaţii.

Dosul mâinii

Pentru a respecta structura osoasă a mâinii, trebuie să masaţi cu degetul mare punctele reflexogene situate între încheietură şi metacarpiene, făcând presiuni şi rotaţii similare celor aferente feţei palmare.

Când masaţi partea superioară a dosului mâinii, plasaţi deFigura 30 getele între metacarpiene, presaţi şi executaţi rotaţii cu degetele. Amintiţi-vă că energia profundă a dosului mâinii circulă dinspre încheietură spre vârfurile degetelor.

Pentru a detecta şi a masa punctele reflexogene ale dosului mâinii, procedaţi în ordinea următoare, începând cu mâna dreaptă:

1. Încheietura mâinii (organe genitale).

2. Zone reflexogene ale intestinelor şi ale bazinului, ale coapselor şi genunchilor.

3. Zone reflexogene ale organelor digestive (ficat, veziculă biliară, stomac, pancreas) şi splinei.

1. Zone reflexogene ale cutiei toracice (plămâni, piept, inimă).

2. Zone reflexogene ale creierului, ochilor, urechilor, sinusurilor etc. Situate pe degete.

În cazul în care depistaţi un punct dureros pe faţa palmară a mâinii, este bine să căutaţi punctul corespondent situat pe dosul mâinii. Începeţi masajul cu punctul situat pe faţa palmară, atunci când organul asociat este în hipoactivitate, şi terminaţi cu punctul situat pe dosul mâinii.

Dacă organul asociat este în hiperactivitate, masaţi mai întâi dosul mâinii şi apoi faţa palmară. În condiţiile în care frontiera dintre hipoactivitate şi hiperactivitate nu este uşor de determinat, expiraţi pentru a vă elibera spiritul şi lăsaţi-vă degetele să vă ghideze şi să găsească în locul dumneavoastră mişcarea de rotaţie cea mai uşor de executat.

Reţineţi că rotaţia cea mai uşoară, cea mai puţin dureroasă şi cea mai plăcută este aceea care respectă circuitul de energie.

Secvenţa de închidere

Secvenţa de închidere face ca energia deblocată în timpul masajului punctelor reflexogene să se întoarcă în circuitul energiei superficiale a meridianelor. Pentru a efectua această secvenţă, este suficient să inversaţi ordinea mişcărilor secvenţei de deschidere, adică să practicaţi:

— Întinderea fluturelui;

— Baleiajul indexului;

— Frecarea şi baleiajul palmei;

— Masajul încheieturii mâinii.

POLARITATEA CAPULUI

Şedinţa generală de reflexologie polarizată va avea mult de câştigat dacă-i veţi adăuga câteva mişcări precise având ca scop eliberarea tensiunilor acumulate la nivelul capului (polul pozitiv al corpului).

Secvenţa de deschidere

Memoraţi şi practicaţi următoarele exerciţii; ele vă vor elibera de tensiunile intelectuale. Vă vor calma valul gândurilor, generând astfel o destindere deosebită a creierului şi imprimând un ritm normal întregului dumneavoastră sistem nervos.

Leagănul

Receptorul va sta întins, iar donatorul îşi va plasa delicat mâinile sub capul acestuia. El îl va îndemna pe pacient să-şi relaxeze capul în mâinile sale şi să se destindă.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Aşezaţi degetele mari în scobitura articulaţiei maxilarului, indexurile pe nervul vag, degetele mijlocii şi inelarele în micile cavităţi osoase aflate pe marginea occiputului, iar degetele mici în scobitura occipitalului. Efectuaţi o tracţiune continuă pe cap timp de aproximativ două minute.

Chiar de la începerea şedinţei, atât donatorul cât şi receptorul trebuie să respire adânc. În cazul în care donatorul se va simţi obosit sau tensionat, el se va aşeza într-o poziţie mai bună; va putea chiar să se aşeze sau să îngenuncheze pentru a ţine comod capul pacientului.

Slăbiţi tracţiunea în mod gradat şi rămâneţi în contact cu capul timp de câteva secunde.

Leagănul calmează şi întreţine sistemul nervos, deschide canalul rahidian, diminuează durerile de cap şi permite eliminarea tensiunilor reziduale asociate respiraţiei, circulaţiei şi digestiei, ca urmare a acţiunii sale asupra cerebelului.

Polarizarea capului

Polarizarea capului calmează tensiunile musculare din tot corpul, în special pe cele din zona cefei şi a umerilor. Prin acţiunea sa asupra cerebelului, această tehnică de masaj contribuie la accentuarea conştiinţei spaţiale şi a senzaţiilor noastre kinestezice.

Pentru a polariza capul, plasaţi mâna dreaptă pe regiunea occipitală, iar mâna stângă pe frunte. Lăsaţi descoperite două treimi din frunte, pentru a permite propagarea energiei vitale din centrul energetic asociat hipofizei (cel de-al treilea ochi). Aşezaţi mâinile pe orizontală. Efectul de polarizare se obţine prin simpla circulaţie a energiei prin cele două mâini. Menţineţi această poziţie timp de 1-2 minute, fără a exercita vreo tracţiune, aceasta fiind chiar contraindicată în situaţia de faţă.

Legănarea abdomenului

Legănarea abdomenului linişteşte şi induce o stare de somn. Energia vitală din centrul hara, situat la circa doi-trei centimetri sub ombilic, este stimulată, ceea ce armonizează funcţiile vegetative ale organismului (digestia, respiraţia, circulaţia, excreţia). Raţiunea se armonizează cu forţele vitale din interiorul corpului şi primeşte, în sfârşit, mesajele blocate timp îndelungat în anumite părţi ale acestuia.

Donatorul se va aşeza la dreapta pacientului. Plasaţi mâna stângă pe partea superioară a frunţii şi menţineţi contactul, fără să apăsaţi. Puneţi palma dreaptă cu proeminenţele pe centrul hara. Legănaţi abdomenul, imprimând mâinii drepte o mişcare blândă de du-te-vino, în timp ce mâna stângă va rămâne imobilă. Pentru a reuşi legănarea, este foarte important să presaţi bine abdomenul cu proeminenţele palmei drepte, în scopul de a pune în mişcare energiile interne şi profunde. Evitaţi deci plimbarea mâinii pe suprafaţa abdomenului sau agitarea ei de la stânga la dreapta, exercitând mai curând presiune pe abdomen.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

După circa două minute de legănare, încetaţi mişcarea, slăbiţi în mod lent presiunea exercitată de mâna dreaptă, menţinând-o în contact cu abdomenul, încercaţi să sesizaţi fluxul de energie vitală ce se deplasează din regiunea abdominală spre regiunea cerebrală. Ridicaţi uşor mâinile menţinându-vă degetele apropiate; retrageţi-vă din câmpul energetic al pacientului.

Scuturaţi-vă mâinile spre sol pentru a le descărca de energia statică pe care au acumulat-o în timpul masajului.

Dacă nu veţi reuşi să executaţi corect legănarea de la prima încercare, recomandaţi pacientului să respire mai adânc şi presaţi mai puternic, exercitând o mişcare blândă, lentă şi uniformă. Copiii adoră această legănare.

Sistemul neuro-vascular

Punctele reflexogene ale sistemului neuro-vascular sunt situate mai ales pe cap. Activarea acestora reglează energia meridianelor, măreşte fluxul sanguin în muşchi şi în organele asociate, încălzind tot corpul. Aceste încălziri ale corpului ne permit adaptarea uşoară la schimbările de temperatură. În condiţiile în care receptorii neuro-vasculari sunt blocaţi, ei împiedică transformarea acidului lactic care, în mod normal, este produs de organism în timpul contracţiilor musculare.

Figura 34 Sistemul neuro-vascular

Puncte neuro-vasculare

1. Proeminenţa occipitală:

Rinichi (dureri lombare, hipertensiune, insomnie)

2. Sutura lambdoidă:

Stăpânul inimii (probleme ale organelor genitale)

3. Fontanela posterioară:

Triplu încălzitor (astm, alergie, controlarea stresului şi a oboselii)

4. Sutura sagitală:

Splină şi pancreas (dureri de gât)

5. Maxilar inferior:

Stomac (probleme digestive, sinusuri, ochi, nas)

6. Osul malar:

Rinichi (zona externă a gâtului, insomnie, hipertensiune, dureri lombare)

7. Lobul temporal:

Triplu încălzitor (probleme ale glandei tiroide)

— Meridian guvernor (sistem nervos)

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

8. Sutura sfenoidală:

Splină şi pancreas (alergie, diabet şi hipoglicemie)

9. Proeminenţa parietală:

Intestin subţire, intestin gros, stăpânul inimii, rinichi

10. Glabelă (spaţiul dintre

Vezica urinară (probleme ale vezicii urinare) sprâncene):

Stomac, vezică urinară (dureri digestive şi probleme

11. Proeminenţa frontală: ale vezicii urinare), meridian central

Ficat (durere de cap, coşmar, anemie, somnambulism)

12. Lobul frontal:

Plămâni, inimă, ficat (probleme pulmonare, cardiace şi

13. Fontanela anterioară: digestive), meridian central

Pentru a înţelege tehnica de lucru pe punctele neuro-vasculare, este util să cunoaştem polaritatea specifică a fiecărui deget.

Degetul mare este neutru. Indexul şi inelarul sunt negative. Degetul mijlociu şi degetul mic sunt pozitive.

Când încrucişaţi două degete de polaritate opusă (+, -), obţineţi o energie neutră.

Pentru a acţiona eficient pe punctele sistemului neuro-vascular, puneţi cu delicateţe degetele arătătoare pe un punct asociat meridianului pe care doriţi să-l echilibraţi şi încrucişaţi degetele mijlocii peste degetele arătătoare.

, Ascultaţi" punctul cu vârfurile indexurilor şi veţi simţi o pulsaţie, mai întâi sub un index, apoi sub celălalt. Rămâneţi pe aceste puncte până când pulsaţiile percepute de cele două indexuri se vor sincroniza. Se pare că această pulsaţie nu are legătură cu ritmul cardiac, ci corespunde pulsaţiei primitive

Polaritatea a ţesutului celulei capilare microscopice a pielii.

Degetelor

Atenţie! S-a dovedit că o respiraţie corectă este indispensabilă pentru ca acţiunea pe punctele reflexogene să

Figura 35 devină eficientă. Evitaţi să vă opriţi respiraţia în timp ce încercaţi să simţiţi pulsaţiile sub degete. Dacă pulsaţia este imperceptibilă, modificaţi presiunea: ea este probabil prea puternică şi frânează pulsul. Simplul contact cu aceste puncte este suficient pentru ca pulsaţia să se facă simţită. Aceasta va fi, în general, percepută în mai puţin de douăzeci de secunde, dar uneori sunt necesare unu, două sau chiar cinci minute.

Vă puteţi masa singur aceste puncte, respectând ordinea pe care am propus-o. Este suficient să vă menţineţi degetele pe fiecare punct timp de douăzeci până la treizeci de secunde şi să le ridicaţi uşor înainte de a trece la punctul următor. Dacă masajul va fi executat de o altă persoană, probabil că veţi adormi.

Masajul punctelor sistemului neuro-vascular generează o uimitoare relaxare mentală, putând determina senzaţia de uşurare cerebrală. Uneori, veţi simţi un flux de energie la nivelul organului asociat punctului pe care l-aţi atins.

Masajul neuro-vascular nu este cu adevărat o tehnică de reflexologie a capului, căci presiunea este superficială. Cu toate acestea, ţinând cont de polaritatea pozitivă a capului, acest masaj vă permite să vă eliberaţi de tensiunile intelectuale şi nervoase. Cele zece minute pe care le veţi consacra acestui masaj vă vor ajuta să vă „descărcaţi" de tensiunile generate de folosirea abuzivă a creierului şi vă vor linişti pe plan fizic, emoţional şi intelectual. Încercaţi acest masaj şi-l veţi adopta.

Secvenţa de închidere

Secvenţa de închidere are ca scop regularizarea, canalizarea şi armonizarea energiei deblocate în timpul secvenţei de deschidere şi a acţiunii exercitate pe sistemul neuro-vascular.

Deşi e foarte simplu de executat, această secvenţă are o mare influenţă asupra câmpului de energie electromagnetică.

Polarizarea oaselor temporale

Polarizarea oaselor temporale eliberează spiritul de preocupările sale, linişteşte torentul de gânduri, reorientează persoana în prezent şi redă agerime spiritului, ceea ce înlesneşte dezvoltarea unei judecăţi corecte, a unei exprimări corecte şi a unor acţiuni corecte. Acţiunea exercitată asupra oaselor temporale influenţează punctele neuro-vasculare asociate splinei şi pancreasului. Aceste organe corespund elementului pământ, centrul elementelor, care ţine cont de mediul extern şi de factorii interni pentru ca fiinţa să se poată adapta oricăror circumstanţe.

Lobul temporal deţine informaţii din trecut, asociate energiei meridianului ficatului, numit „cortex interpretativ", deoarece acesta permite înţelegerea noilor date plecând de la experienţe trecute.

Pacientul va sta întins, iar donatorul îşi va pune uşor mâinile pe părţile laterale ale capului acestuia. Aşezaţi degetele mari în cavităţile situate în faţa părţii superioare a urechilor, celelalte degete în spatele urechilor, iar palmele pe lobii temporali: luând forma capului, mâinile îl vor susţine cu destulă fermitate, astfel încât pacientul să se simtă în deplină siguranţă.

Mai întâi, întoarceţi uşor capul spre dreapta. Aduceţi-1 la un unghi de 45 de grade şi menţineţi-1 în această poziţie timp de două minute. Readuceţi capul pe centru, faceţi o scurtă pauză, apoi repetaţi mişcarea de rotaţie a capului spre stânga. Întoarceţi capul în poziţia iniţială şi retrageţi-vă delicat mâinile din câmpul energetic.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Figura 36 Polarizarea oaselor temporale

Pe toată durata acestui exerciţiu este recomandat să faceţi gesturi delicate şi să respiraţi profund.

Evantaiul „Mişcarea evantaiului" vizează canalizarea energiei pozitive din interiorul coloanei vertebrale, ca şi de pe traseul meridianelor veziculei biliare şi vezicii urinare, determinând-o să coboare în partea inferioară a corpului. Evantaiul este în acelaşi timp relaxant şi deosebit de benefic, căci el activează şi concentrează iradierea chakrelor superioare şi permite lărgirea conştiinţei.

Apropiaţi degetele mari şi plasaţi-le la circa trei centimetri în faţa fontanelei posterioare, pe sutura sagitală, punând celelalte degete pe cap, în evantai. Menţineţi această poziţie timp de circa două minute. Îndepărtaţi uşor mâinile până la aproximativ zece centimetri (patru degete) de cap. Ţineţi-le la această distanţă până când veţi percepe un schimb energetic, apoi retrageţi-vă uşor mâinile din câmpul energetic.

Legătura ombilic-frunte

Legătura ombilic-frunte activează energia centrului hara, făcând-o să urce până la nivelul hipofizei (centrul celui de-al treilea ochi).

Aşezaţi-vă la dreapta pacientului. Închideţi pumnii. Degetul mare de la mâna dreaptă va atinge ombilicul, iar degetul mare de la mâna stângă va atinge centrul celui de-al treilea ochi, situat în mijlocul frunţii. Menţineţi mâinile în această

Figura 38 Legătura ombilic-frunte

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE poziţie timp de două minute. Ridicaţi uşor degetele şi rămâneţi câteva minute în câmpul energetic

al pacientului. Retrageţi-vă uşor din câmpul său energetic, apoi scuturaţi-vă mâinile.

TEHNICI COMPLEMENTARE DE REFLEXOLOGIE A

CAPULUI Reflexologia limbii, a guri şi a buzelor

Reflexologia limbii permite rezolvarea rapidă a problemelor acute ale diferitelor organe.

Există mai multe modalităţi de acţionare asupra limbii.

Tracţiunea

Una dintre metodele cele mai simple şi mai eficiente de a practica reflexologia limbii este aceea de a o trage. Tracţiunea limbii vindecă guturaiul, bronşitele, laringitele şi otitele, acţionând asupra întregului sistem respirator. În plus, această acţiune opreşte sughiţul.

Pentru a elibera gâtul de orice tensiune, trageţi limba afară din gură, cât mai mult posibil, ţinând-o între degetul mare şi arătător, folosindu-vă de o batistă pentru a evita alunecarea limbii între degete. Ţineţi-o strâns şi mişcaţi-o lent, de la dreapta la stânga, timp de câteva minute.

Această tehnică permite oratorilor şi cântăreţilor să-şi conserve – sau să-şi recapete – vocea foarte rapid.

Presiunea

O altă tehnică constă în presarea limbii cu un apăsător de limbă sau cu coada unei linguri, pentru a stimula energia punctelor dureroase situate pe toată suprafaţa sa. Punctele reflexogene ale liniei mediane corespund centrului corpului. Punctele reflexogene situate pe partea dreaptă a limbii acţionează asupra glandelor şi organelor aflate pe partea dreaptă a corpului, iar punctele reflexogene situate pe partea stângă a limbii acţionează asupra glandelor şi organelor aflate pe partea stângă a corpului.

Presiunea exercitată cu apăsătorul de limbă atenuează, printre altele, problemele cauzate de hemoroizi, durerile menstruale (la femei) şi dereglările prostatei (la bărbaţi). Menţineţi presiunea timp de circa două minute şi repetaţi la nevoie. Atenţie! Femeia însărcinată trebuie să evite masarea punctelor reflexogene ale limbii întrucât acest masaj are un efect puternic asupra organelor genitale, putând cauza avortul.

Un mijloc aproape infailibil de suprimare a crampelor (dureri menstruale, crampe musculare în degetele picioarelor, pulpe etc.) constă în a scoate limba şi a o presa între buze. Rezultatul nu se lasă mult aşteptat: el apare după treizeci de secunde, cel mult după două minute. Un alt mod de a suprima crampele este acela de a ciupi cu degetul mare şi indexul şanţul de la baza nasului.

Pentru detectarea şi masarea punctelor reflexogene dureroase ale limbii, începeţi de la vârful acesteia şi mergeţi spre gâtlej, conform schemei de pe pagina următoare.

Perierea limbii şi a gurii

Figura 39 Zonele reflexogene ale limbii

O excelentă deprindere de igienă bucală constă în a curăţa limba cu ajutorul unei periuţe de dinţi, dimineaţa şi seara, în scopul împrospătării respiraţiei şi al protejării dinţilor împotriva cariilor prin reducerea numărului de bacterii ce formează placa dentară. Unii orientali consideră că este mai

important să-şi perie limba decât să-şi perie dinţii, întrucât limba este un teren propice pentru înmulţirea bacteriilor.

În plus, periajul limbii contribuie la menţinerea sănătăţii mucoasei faringiene din spatele amigdalelor. Aceasta căptuşeşte amigdalele şi vegetaţiile adenoide, prima linie de apărare a organismului împotriva infecţiilor. Unii medici admit că alterarea mucoasei faringiene domină întreaga patologie generală infecţioasă.

În concluzie, periaţi-vă limba zilnic: porniţi din spate mergând spre vârful limbii pentru a expulza bacteriile. Acest periaj, fără pastă de dinţi, se efectuează cu o periuţă uscată, mai întâi pe limbă, apoi pe gingii şi pe dinţi, în scopul de a întări gingiile şi de a proteja dinţii împotriva cariilor.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Pentru a o menţine uscată, efectuaţi o mişcare de sugere sprijinind-o bine de gingii şi masaţi dinspre ele spre dinţi. Dacă doriţi, după aceea, puteţi utiliza pastă de dinţi. Folosiţi-o în cantitate mică de câteva ori pe săptămână şi vă veţi păstra dinţii albi. Pentru a obţine o respiraţie proaspătă şi sănătoasă, clătiţi-vă bine gura cu apă, făcând-o să circule printre dinţi.

Inhalaţiile şi fumigaţiile

Pentru a combate declanşarea unei răceli sau a unei gripe, faceţi inhalaţii cu vapori de uleiuri esenţiale antiseptice şi bactericide, cum sunt cele de eucalipt, brad, pin, maghiran, rozmarin, mentă, cuişoare etc.

Obişnuiţi-vă să beţi zilnic o ceaşcă de apă caldă în care veţi adăuga o picătură de ulei esenţial, având grijă să inspiraţi profund vaporii înainte de a o bea. Dacă se declanşează o infecţie, înlocuiţi inhalaţia cu o fumigaţie, care are un efect mai puternic. Fumigaţia constă în inhalarea timp de trei până la cinci minute a vaporilor proveniţi dintr-o cratiţă cu apă fiartă în care veţi adăuga patru sau cinci picături de ulei esenţial.

Folosiţi zilnic uleiurile esenţiale, nu doar pentru savoarea lor, ci întrucât acestea, prin efectele lor benefice, vă vor întări sănătatea, vă vor spori vitalitatea şi plăcerea de a trăi. Ele constituie deci o lume fascinantă ce se cere dezvăluită. Dacă veţi întredeschide poarta acestei lumi minunate, n-o veţi mai închide niciodată!

Reflexologia urechii

Dacă priviţi cu atenţie schema din figura 40, veţi constata că aspectul urechii este similar cu cel al unui fetus.

Toate organele corpului au puncte reflexogene situate pe ureche. Pentru a stimula punctele reflexogene ale urechilor, puteţi exercita o presiune cu vârful unui stilou, „înţepându-le” în mai multe reprize. În scopul de a lucra în circuit închis, ţineţi urechea cu mâna de sprijin, în timp ce mâna cealaltă va fi activă. Stimulaţi fiecare punct timp de 30 până la 60 de secunde. Pentru a diminua durerea resimţită în timpul masajului acestor puncte, expiraţi profund în timpul presiunii. Acţiunea exercitată asupra anumitor puncte-cheie este deosebit de eficientă.

Mai întâi, trageţi simultan de lobii urechilor înclinând capul spre spate, în timp ce expiraţi.

Apoi, trageţi helixurile (situate în vârful pavilioanelor urechilor) şi aplecaţi capul în faţă, în timp ce inspiraţi. Masaţi de asemenea canalele pavilionului urechii.

Frecaţi-vă palmele şi aşezaţi-le pe urechi dinspre spate spre faţă, îndoind pavilionul de mai multe ori în timp ce expiraţi şi vă aplecaţi capul spre spate. Continuaţi frecându-vă urechile spre spate, de mai multe ori, în timp ce inspiraţi şi vă aplecaţi capul în faţă.

Figura 40

Continuaţi masajul, trecând cu indexul şi degetul mijlociu pe spatele pavilionului urechii, dinspre partea de jos spre partea superioară a pavilionului, în timp ce expiraţi. Încheiaţi masajul trecând cu indexul şi degetul mijlociu pe partea din faţă a pavilionului urechii, de sus în jos, în timp ce inspiraţi. Masaţi amândouă urechile în acelaşi timp.

Zona din spatele urechii constituie termostatul corpului, căci aici se află capătul meridianului triplului încălzitor, al cărui rol este acela de a permite corpului să se adapteze la schimbările climatice.

Există o modalitate de normalizare rapidă a tensiunii arteriale.

Pentru a face să scadă tensiunea arterială, plasaţi cele două indexuri (degete de polaritate negativă, calmantă) în ureche, în spatele canalului auditiv, pe care veţi avea grijă să nu-1 stânjeniţi. Executaţi mişcări de rotaţie cu indexurile spre partea din faţă a urechilor, timp de aproximativ două minute. Din contră, pentru a ridica tensiunea arterială, plasaţi degetele mijlocii

(degete de polaritate pozitivă, stimulatoare) în ureche, în spatele canalului auditiv, şi efectuaţi mişcări de rotaţie cu degetele spre partea din spate a urechilor, timp de circa două minute.

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Gestul de a vă trage zilnic de urechi şi de degetele de la picioare face minuni, ajutându-vă să fiţi întotdeauna într-o formă deosebită.

Reflexologia ochiului şi a nasului

Fiecare organ de simţ posedă, fără excepţie, zone reflexogene asociate tuturor părţilor corpului. Aşa se întâmplă cu limba şi urechile, pe care tocmai le-am studiat. In plus, ochiul şi nasul dezvăluie starea fiecărui organ din

Figura 42 corp. Ochiul necesită aplicarea unor tehnici specifice numite „iridologie” (detectarea stării organelor prin studiul irisului) şi „cromoterapie” (terapie prin culori). În ceea ce priveşte nasul, tehnica reflexologică numită „simpaticoterapie” se cere a fi aplicată de un practician competent, întrucât aceste zone reflexogene sunt deosebit de delicate pentru a fi masate.

ENERGIE VITALĂ ŞI REF

LEXOLOGIE

REFLEXOLOGIA CORPULUI PRIN RELAŢIILE ARMONICE

Corpul uman este imaginea celulei ce deţine toate informaţiile genetice necesare reproducerii în totalitate a unui nou organism. O reţea invizibilă de energie electromagnetică leagă între ele toate componentele celulei, legând în egală măsură celula de fiecare din regiunile anatomice ale corpului.

Cunoaşterea acestor legături vă va deschide porţile spre o lume tainică, cu puteri aproape nelimitate, căci va pune în mâinile dumneavoastră un vast evantai de puncte reflexogene asociate problemelor de sănătate pe care doriţi să le remediaţi.

Utilizarea acestor relaţii armonice mi-a permis de zeci de ori să diminuez sau să fac să dispară complet durerile artritice. Cunoscând

corespondenţele existente între diversele articulaţii ale corpului, veţi fi însutit recompensat.

Dacă vi se întâmplă să vă răniţi în cursul unui accident, puteţi diminua în mare parte durerea cauzată de rană prin masarea zonelor reflexogene aflate în relaţii armonice cu zonele dureroase.

Ce trusă bună de prim-ajutor! Întrucât veţi lucra la distanţă pentru a înlătura durerea, reflexologia vă va permite să menţineţi nemişcat membrul rănit. Reflexologia permite de asemenea accelerarea vindecării, reechilibrând circulaţia energiei în membrul afectat.

Dacă rana este gravă, va trebui desigur să consultaţi un medic. Totuşi, în aşteptarea acestuia, vă puteţi calma durerea aplicând reflexologia polarizată pe una dintre zonele ce se află în relaţii armonice cu părţile rănite, sau puteţi cere unui prieten s-o facă pentru dumneavoastră.

Identificarea relaţiilor armonice

Există trei categorii principale de relaţii armonice:

1. Relaţi armonice între acele zone ale corpului care au aceeaşi încărcare electromagnetică

Pe orizontală, corpul nostru se împarte în zone pozitive (+), negative (-) şi neutre (0). Zonele încărcate pozitiv fac între ele schimb de energie pozitivă şi reflectă situaţia altor zone pozitive.

Zonele negative, ca de altfel şi cele neutre, fac de asemenea schimb de energie între ele.

Această repartizare pe orizontală conferă o multitudine de posibilităţi în cazul alegerii unui punct reflexogen eficient. În practică, veţi constata că punctele reflexogene dureroase ce posedă aceeaşi încărcare electromagnetică sunt concentrate mai ales în regiunile în care se află articulaţiile majore ale organismului. Reţineţi următoarele asociaţii:

— Degetele mâinilor. Degetele de la picioare
— Mâini. Labele picioarelor
— Încheieturile mâinilor. Glezne
— Coate. Genunchi
— Umeri. Şolduri
— Centură scapulară. Centură pelviană

NOŢIUNI FUNDAMENTALE ÎN POLARITATE

Figura 43

2. Relaţii armonice existente între partea din faţă şi partea din spate a corpului, ceea ce înseamnă că un punct dureros situat pe partea din faţă a corpului va avea un corespondent precis pe partea din spate a acestuia.

3. Relaţii armonice existente între partea stângă şi partea dreaptă a corpului. In cazul în care veţi găsi un punct dureros pe partea stângă a corpului, este necesar să găsiţi şi punctul dureros ce-i corespunde, situat pe partea sa dreaptă.

Masajul punctelor reflexogene aflate în relaţi armonice

Veţi constata eficacitatea deosebită a acestui tip de masaj reflexologic pe toate părţile corpului. El completează reflexologia labelor picioarelor, a mâinilor şi a capului, studiate anterior. Tehnica de masaj al punctelor reflexogene asociate zonelor armonice este exact aceeaşi cu cea utilizată pentru masarea punctelor reflexogene ale extremităţilor.

Spre exemplu, dacă o persoană are o bursită la umărul stâng, veţi găsi punctele asociate umărului stâng:

— Fie pe şoldul stâng (zonă cu aceeaşi încărcare electromagnetică);

— Fie pe umărul drept (relaţie armonică între partea stângă şi partea dreaptă a corpului).

Experienţa pe care am dobândit-o în trecut mi-a demonstrat că, în cazul articulaţiilor mari

(umeri, coate, şolduri, genunchi), rezultatele sunt mult mai bune dacă masez mai întâi punctele reflexogene situate pe aceeaşi parte pe care există problema de remediat. Dacă bursita se află pe umărul stâng, voi masa în primul rând punctul reflexogen dureros de pe şoldul stâng timp de două minute, având grijă să expir în timp ce efectuez presiunea şi rotaţia şi să inspir în timp ce slăbesc presiunea.

După efectuarea acestui masaj pe şoldul stâng, masaţi, dacă este necesar, punctul reflexogen dureros de pe umărul drept, timp de două minute.

Pentru a suprima durerile articulaţiilor mici (încheieturile mâinilor, glezne, degetele de la mâini şi de la picioare), veţi masa mai întâi articulaţiile corespondente situate pe partea opusă a zonei dureroase, dacă doriţi ca masajul să fie mai eficient. Dacă, în timpul lucrului, o persoană se răneşte la indexul mâinii stângi, se va masa după cum urmează:

— Indexul drept;

— Cel de-al doilea deget de la piciorul stâng.

În general, masarea indexului mâinii drepte timp de două minute este suficientă pentru a suprima orice durere existentă la indexul mâinii stângi.

Personal, am utilizat în nenumărate împrejurări relaţiile armonice dintre punctele reflexogene. Am obţinut aproape întotdeauna rezultate remarcabile care, de multe ori, mi-au depăşit speranţele.

Condiţii specifice: probleme de sănătate

Obiectivul final al acestui capitol este acela de a vă permite să detectaţi rapid punctele reflexogene dureroase asociate fiecărui sistem din corpul uman şi de a le reechilibra energia. La sfârşitul acestui capitol veţi găsi o schemă a labelor picioarelor ce cuprinde zonele reflexogene specifice fiecărui sistem. Chiar dacă sunt ilustrate doar zonele reflexogene ale labelor picioarelor, este absolut necesar să masaţi şi zonele reflexogene ale mâinilor şi ale capului, corespunzătoare zonelor reflexogene ale labelor picioarelor, pentru a obţine echilibrul energetic dintre cei trei poli (negativ, neutru, pozitiv) ai corpului, ceea ce, la drept vorbind, constituie însăşi esenţa „reflexologiei polarizate”.

De asemenea, veţi găsi aici liste în care sunt în mod clar identificate toate situaţiile specifice fiecărui sistem din corpul uman. Fiecare situaţie este urmată de o scurtă descriere şi de prezentarea zonelor reflexogene ce trebuie masate pentru a alina, parţial sau chiar în totalitate, organul deficitar.

Pentru remedierea anumitor situaţii, vă sugerez să masaţi mai multe puncte reflexogene.

Verificaţi în practică punctele menţionate şi reţineţi care sunt punctele reflexogene cele mai dureroase. Dintre acestea, alegeţi „punctul” ce pare a fi nodul central al blocajului energetic şi masaţi-l timp de două minute. Adesea, veţi obţine rezultate după masarea unui singur punct. Un bun reflexolog are

ca obiectiv de bază obţinerea unor rezultate pozitive maxime masând un număr minim de puncte reflexogene. Masajul unui punct reflexogen bine ales valorează mai mult decât acela al unui şir de puncte indirect legate de problema de sănătate.

Aceste liste nu sunt concepute pentru a vă incita la stabilirea unor diagnostice, act rezervat medicilor, ci pentru a vă ajuta la identificarea acelor regiuni ale corpului care se află în suferinţă energetică.

Noţiuni fundamentale în polaritate

Sistemul endocrin

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Alergie

Reacţie inflamatorie la diferite substanţe toxice pentru

Suprarenale, valva ileo-cecală, organism (alimente, îmbrăcăminte sau alte substanţe din pancreas, sinusuri, sistem limfatic mediul înconjurător)

Artrită şi reumatism

Inflamare a articulaţiilor, a tendoanelor şi a muşchilor

Sistem endocrin, sistem limfatic, rinichi, ficat, intestin gros, cele mai afectate zone ale corpului

Astm

Spasm al bronhiilor care împiedică în special expiraţia, fiind Suprarenale, diafragmă, valvă ileofrecvent însoţit de o creştere a secreţiilor bronşice cecală, plămâni, bronhii

Crampă

Spasm muscular dureros

Paratiroidă, suprarenale, coloană vertebrală, partea afectată (presaţi limba între buze)

ENER

Leşin

G

Pierderea cunoştinţei

Hipofiză (glandă pituitară), suprarenale, IE V pancreas, plex solar

ITA

LĂ

Oboseală

Lipsă de energie

Tiroidă, suprarenale, ficat, pan

Ş creas, I R splină, coloană vertebrală

EF

LE

Febră

Creştere anormală a temperaturii corpului

Hipofiză

XOLO

Frison

Dificultate în menţinerea căldurii interne

Tiroidă, ficat, suprarenale, splină

GIE NOŢ
IUNI
FUNDAM
Sistemul endocrin
ENT
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
AL
E
Guşă
Hipertrofie a glandei tiroide
Tiroidă
ÎN P
Hipoglicemie
Nivel anormal de scăzut al
OL zahărului (glucozei) Pancreas, suprarenale, ficat, în sânge, datorat unei
AR secreţii prea mari de insulină hipofiză
ITAT
Hipotensiune
Tensiune arterială inferioară celei normale
Suprarenale, tiroidă, hipofiză
E
Infertilitate
Disfuncţie a organelor de reproducere cauzată de: obstrucţia Ovare, testicule, prostată, trompele lui trompelor lui Fallope, ovulaţie neregulată, libido suprimat, Fallope, canale deferente, hipofiză, număr insuficient de spermatozoizi etc.
Suprarenale
Inflamaţie
Reacţie naturală a corpului într-o tentativă de autovindecare
Suprarenale, hipofiză, sistem limfatic
Instabilitate emoţională
Alternanţă între depresie şi agitaţie
Tiroidă, suprarenale, plex solar, diafragmă, creier, coloană vertebrală
Slăbiciune excesivă
Greutate insuficientă
Tiroidă, ficat, intestin gros
Obezitate
Surplus de greutate
Tiroidă, hipofiză, glande genitale
(ovare şi testicule)
Osteoporoză
Decalcifierea oaselor, care devin poroase
Paratiroide, suprarenale, glande genitale
(ovare şi testicule)
Sistemul endocrin

Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Probleme raportate la ligatura Dereglări hormonale ce pot provoca greţuri, dureri Hipofiză, ovare, uter, trompele de cap etc. Lui Fallope trompelor lui Fallope
Uscăciunea pielii
Epidermă acoperită de un strat de celule moarte şi Tiroidă, suprarenale, plămâni, uscate ca urmare a unei încetiniri a regenerării ficat celulelor
Stres
Răspuns al organismului la factori de agresiune fiziologică şi Suprarenale, plex solar, diafragmă, psihologică creier, coloană vertebrală
Nivel anormal al
Cantitate anormal de ridicată de colesterol în organism
Tiroidă, ficat colesterolului
(creier, plasmă sanguină, bilă), putând provoca arterioscleroză şi formarea de calculi biliari
Tumori, chisturi şi negi
Proliferare anormală de celule
Hipofiză, ficat, ovare şi testicule
ENE îmbătrânire prematură
R
Uzură excesivă a organismului
Sistem endocrin, ficat
GIE VITA
LĂ
ŞI REF
LE
XOLO
GIE NOŢ
IUNI
FUNDAM
ENT
AL
E ÎN P
OL
AR
ITAT
E
Sistemul nervos
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Ataxie
Lipsă de coordonare a mişcărilor voluntare, Creier, coloană vertebrală, diafragmă, datorată unei afecţiuni a centrilor nervoşi plex solar, sistem endocrin
Bâlbâială

Tulburări de vorbire
Vertebre cervicale
Depresie mentală
Scădere a nivelului energetic, însoţită de tristeţe şi Sistem endocrin, în special hipofiză, tiroidă, gânduri negative suprarenalele epifiză, coloană vertebrală
Encefalită
Inflamare a creierului
A se adresa unui medic. Creier (mai ales degetul mare de la picior), sistem endocrin
Amorţirea degetelor
Senzaţie de răceală şi amorţire a degetelor
Vertebre cervicale, plex solar, diafragmă, E rinichi, suprarenale, hipofiză, vitaminele B şi E
NE
RGIE
Epilepsie
Tulburare a sistemului nervos caracterizată Coloană vertebrală, mai ales gât, VI prin convulsii cu
T pierderea cunoştinţei sistem endocrin, diafragmă, intestin
AL
Ă gros
ŞI R
Sughiţ
E
Spasme ale diafragmei
Diafragmă, bucla meridianului central, tragerea
FLE limbii
XOLO
GIE NOŢIUNI
FUND
AM
Sistemul nervos
E
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
NT
AL
E
Inflamarea nervului sciatic
Inflamarea celui mai lung nerv al corpului, care Vertebre lombare, şold, nerv sciatic
ÎN porneşte din plexul sacral, trece prin bazin şi coboară
PO până în călcâi
LA
RIT
Insomnie

Dificultatea de a dormi suficient
Epifiză (pineală), hipofiză, diafragmă, ATE suprarenale
Boala lui Parkinson
Tremor muscular cauzat de o boală a sistemului
Coloană vertebrală, diafragmă, plex solar, nervos glande endocrine
Durere de cap, migrenă, Problemă cauzată cel mai adesea de o dereglare a Veziculă biliară, vezică urinară, creier, coloană cefalee meridianelor veziculei biliare sau vezicii urinare, sau vertebrală, în special gât de o tensiune în muşchii gâtului
Meningită
Inflamare a meningelor (membrane care înconjoară A se adresa unui medic. Creier (mai ales pe creierul şi măduva spinării) degetele mari de la picioare), coloană vertebrală, timus, hipofiză, suprarenale, epifiză
Nevralgie
Durere resimţită pe traiectul unui nerv senzitiv
Regiunea afectată, coloană vertebrală, diafragmă, plex solar, hipofiză, suprarenale
Nevrită
Inflamare a nervilor
Coloană vertebrală, suprarenale, timus, creier
Sistemul nervos
K3
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Paralizie
Pierderea funcţiei motrice, datorată unor leziuni ale Creier emisfera stângă, dacă este paralizată sistemului nervos partea dreaptă, şi invers; coloană vertebrală, rinichi în caz de hipertensiune; ficat, hipofiză, punct principal senzorial (pe lobul urechii)
Scleroză în plăci
Deteriorarea stratului de mielină care înconjoară
Coloană vertebrală, glande endocrine, nervii diafragmă
Tensiune nervoasă
Stres, enervare
Plex solar, diafragmă, coloană vertebrală, creier, suprarenale
Tic nervos
Gest scurt, automat şi repetat în mod involuntar
Creier, gât, coloană vertebrală, plex solar, diafragmă, suprarenale
ENE
Tremurături
Mişcări involuntare ale corpului
Coloană vertebrală, plex solar, diafragmă, RG
I suprarenale
E VIT
Vertij
Ameţeli ce pot fi însoţite de tulburări de echilibru Urechi, gât, ficat, pancreas, rinichi

AL
Ă ŞI RE
FLEXOLOGIE NO
ŢIUNI FUNDA
MENTAL
E ÎN POLA
RITA
TE
C
O
Sistemul osteo-muscular
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Anchiloză
Diminuarea sau imposibilitatea absolută a
Zona direct afectată, zone armonice (ex.: cotmişcării unei articulaţii genunchi), zone pe laba piciorului şi pe mână
Artrită, artroză, reumatism
Inflamare a articulaţiilor, a tendoanelor sau a
Sistem limfatic, rinichi, ficat, glande endocrine, muşchilor intestin gros, cele mai afectate zone ale corpului
Afectarea meniscurilor
Leziune a formaţiunii fibro-cartilaginoase
Genunchi, vertebre lombare, şolduri, ganglioni genunchilor situate între cele două suprafeţe ale limfatici ai regiunii inghinale, zone armonice articulaţiei genunchiului, ce necesită uneori o (ex.: genunchi-cot) intervenţie chirurgicală
Bursită
E
Inflamaţia pungii seroase a genunchiului, a
Zone armonice (ex.: umăr-şold), suprarenale, NE cotului sau a umărului
RG paratiroide, sistem limfatic
IE
Crampă
Contractare dureroasă, involuntară a unui
Presarea limbii între buze, paratiroide, coloană
VIT muşchi sau a unui grup de muşchi
AL vertebrală, zone armonice
Ă ŞI RE
Febră reumatică
Inflamaţie a ţesutului conjunctiv ce înconjoară A se adresa unui medic. Hipofiză, suprarenale, FL articulaţiile tiroidă, timus, ovare
EXOLOGIE NOŢIUNI
FUN
DAM
Sistemul osteo-muscular
Probleme de sănătate

Descriere
Zone reflexogene
ENT
AL
Luxaţie, entorsă întindere excesivă a ligamentelor articulare
Zone armonice (ex.: încheietura mâinii-gleznă), E ÎN P zone situate pe laba piciorului şi pe mână
OLARI
Fractură
Ruperea unui os
Adresaţi-vă unui medic. Zone armonice (ex.:
TAT humerus-femur, radius-tibia, cubitus-peroneu), E zone pe labele picioarelor şi pe mâini
Gută
Inflamaţie în jurul articulaţiilor cu depozit de
Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, uraţi ficat, sistem limfatic, cele mai afectate zone ale corpului
Hernie de disc
Ruperea ţesutului unui disc intervertebral
A se adresa unui medic. Coloană vertebrală, hipofiză
Durere de spate
Durere de spate, adesea de origine musculară
Coloană vertebrală, plex solar, diafragmă
Miastenie
Slăbiciune musculară fără atrofie
Paratiroide, suprarenale, ficat
Osteoporoză
Decalcifiere a oaselor, care devin poroase
Paratiroide, suprarenale, glande genitale (ovare şi testicule)
Sistemul osteo-muscular
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Scolioză
Deviaţie a coloanei vertebrale în sens
Coloană vertebrală, sistem endocrin – în special transversal hipofiză, tiroidă, gonade (ovare şi testicule)
Spasm
Contractare bruscă, violentă şi involuntară a
A se presa limba între buze; paratiroidă, coloană unuia sau a mai multor muşchi vertebrală, zone armonice
Tendinită
Inflamare a unui tendon
Suprarenale, sistem limfatic, zone armonice
(ex.: genunchi-cot)
Torticolis
Răsucirea dureroasă a gâtului cu înclinarea

A se adresa unui chiropractician sau unui capului ortoterapeut; gât; vertebre cervicale, muşchi trapez, suprarenale, sistem limfatic

ENE

RG

IE VITAL

Ă ŞI RE

FLEXOLOGIE NOŢIUNI

FUN

DAM

ENT

AL

E ÎN P

OLARI

TAT

E

Zone legate

Inimă de inimă

Diafragmă

Suprarenale

Splină

Ficat

— Rinichi

Figura 47 Sistem cardio-vascular

Sistemul cardio-vascular

Multe probleme cardio-vasculare necesită îngrijire medicală de urgenţă. Rolul reflexologiei este deci de a înlesni convalescenţa persoanei afectate.

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Anemie

Scăderea a numărului de globule roşii din sânge şi Splină, ficat a hemoglobinei

Anevrism

Dilataţie anormală a pereţilor unui vas sanguin sau A se adresa unui medic. Creier a unei cavităţi cardiace

Angină pectorală

Spasm al arterelor care alimentează inima

A se adresa unui medic. Inimă, plex solar, diafragmă, plămâni, coloană vertebrală – mai ales vertebrele cervicale şi toracice, ansa sigmoidului

E

Arterioscleroză şi aterom întărire a arterelor, uneori cu depuneri de plăci Sistem endocrin – în special gonadele, tiroidă, NE lipidice suprarenale, ficat, masaj general laba picioruluiRG mână-cap

IE VI

Aritmie cardiacă

Neregularităţi ale ritmului cardiac

TA

Inimă, suprarenale, plex solar, diafragmă, vertebre

LĂ cervicale şi toracice, hipofiză
ŞI REF
LE
Bradicardie încetinire a ritmului cardiac (mai puţin de şaizeci Inimă, suprarenale, hipofiză, vertebre toracice
XO de pulsaţii pe minut)
LO
G
Febră reumatoidă
I
A se adresa unui medic. Hipofiză, suprarenale, E
Inflamare a ţesutului conjunctiv care înconjoară
I N articulaţiile tiroidă, timus, ovare
OŢ
IUN
I FUNDAM
Sistemul cardiovascular
ENT
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
AL
E Î
Hemoragie cerebrală
N P
Scurgerea sângelui în afara arterelor
A se adresa unui medic. Creier (mai ales
OL creierului, provocând paralizie, pierderea degetele mari de la picioare)
AR cunoştinţei şi chiar afectarea creierului
ITAT
E
Hemoroizi
Varice formate pe anus şi rect ca urmare a Rect (tendonul lui Ahile), ficat dilatării venelor
Hipertensiune
Tensiune arterială superioară celei normale Rinichi, plex solar, diafragmă, hipofiză, tiroidă
Hipotensiune
Tensiune arterială inferioară celei normale Suprarenale, hipofiză, tiroidă
Infarct de miocard
Necroza unei părţi a muşchiului cardiac
A se adresa unui medic. Suprarenale, plex solar, diafragmă, stimularea meridianului inimii prin masarea vârfului degetului mic de la mâna stângă şi prin presiune sub bărbie
Ocluzie coronariană
Obstruarea unei artere care alimentează

A se adresa unui medic. Plex solar, inima, cauzată de arterioscleroză, embolie diafragmă, plămâni, coloană vertebrală, mai sau tromboză ales vertebrele cervicale şi toracice

Sistemul cardio-vascular

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Flebită

Inflamarea unei vene, însoţită de formarea unui A se adresa unui medic. Ficat, intestin gros, cheag de sânge, localizat frecvent la picioare zone armonice (ex.: picior-braţ)

Sângerare nazală

Scurgere anormală a sângelui provenind din pereţii Splină, rinichi, plex solar, şervet cu apă rece nazali pe ceafă

Tahicardie

Accelerarea ritmului bătăilor inimii Tiroidă, vertebre cervicale, suprarenale, plex solar, diafragmă

Nivel ridicat de colesterol

Cantitate anormal crescută de colesterol în Tiroidă, ficat organism (creier, plasmă sanguină, bilă) putând provoca arterioscleroza şi formarea de calculi biliari

ENE

RG

Tromboză

I

Formarea unui cheag într-un vas sanguin

A se adresa unui medic. Ficat

E VI sau într-o cavitate a inimii

TAL

Varice

Dilataţie permanentă a unei vene

Ficat, intestin gros, inimă, suprarenale, zone

Ă ŞI armonice pe braţ, hipofiză, tiroidă, pancreas

RE

FLEXOLOGIE I NOŢIUNI

FUNDAM

ENT

ALE ÎN P

OLARI

TAT

E

Sistemul digestiv

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Apendicită

Inflamare a apendicelui

A se adresa unui medic. Colon ascendent, apendice, suprarenale, ganglioni limfatici ai regiunii inghinale

Calculi biliari

Particule de lipide, mai ales de colesterol, care se Veziculă biliară, ficat, tiroidă cristalizează în vezicula biliară sau în canalele biliare

Ciroză

Afecţiune a ficatului caracterizată prin granulaţii A se adresa unui medic. Ficat, pancreas, rinichi, de un galben roşcat glande endocrine

Colită

Inflamaţie a intestinului gros

Suprarenale, colon descendent, ansa sigmoidului, veziculă biliară, diafragmă, vertebre lombare

Constipaţie

Greutate în evacuarea scaunelor

Intestin gros, ansa sigmoidului, veziculă biliară, ficat, diafragmă, suprarenale, vertebre lombare, sacrale şi coccigiene

Diabet

Tulburări cronice ale metabolismului cauzate de o Pancreas, suprarenale, hipofiză, ficat secreţie insuficientă de insulină

Diaree

Evacuare frecventă de scaune lichide

Veziculă biliară, ficat, valvă ileo-cecală, intestin gros, diafragmă, plex solar, suprarenale

Sistemul digestiv

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Diverticulită

Inflamare a diverticulilor (hernie în peretele

Suprarenale, colon (mai ales colon descendent), ansa colonului) sigmoidului, ficat, veziculă biliară, diafragmă, plex solar

Flatulenţă

Acumulare de gaze în intestine având Intestin gros, mai ales ansa sigmoidului, drept consecinţă balonarea abdomenului ficat, stomac, veziculă biliară, intestin subţire, pancreas

Hemoroizi

Varice formate în zona ano-rectală ca urmare a

Rect (tendonul lui Ahile), ficat dilatării venelor

Hepatită

Afecţiune inflamatorie a ficatului

Ficat, suprarenale, rinichi, sistem limfatic, în special timus, intestin gros

Hernie

Tumoare moale produsă de un organ Suprarenale, diafragmă, plex solar, ieşit total sau parţial din cavitatea care-1 regiune afectată (ex.: regiunea inghinală conţine în stare normală în caz de hernie inghinală, stomac şi diafragmă pentru hernie hiatală)

Hipoglicemie

Diminuare sau insuficienţă a nivelului de Pancreas, suprarenale, ficat, hipofiză glucoză (zahăr) în sânge cauzată de o secreţie excesivă de insulină

Indigestie

Indispoziţie momentană datorată unei digestii care Ficat, veziculă biliară, stomac, pancreas, intestin se face prost sau incomplet subţire, diafragmă, plex solar

Sistemul digestiv

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Icter

Colorarea în galben a pielii şi a mucoaselor

A se adresa unui medic. Ficat, veziculă biliară, datorată unor pigmanţi biliari în ţesuturi splină, pancreas

Durere de dinţi

Durere a dinţilor şi gingiilor

Gingii, sistem limfatic corespunzător gingiilor, muşcarea indexurilor

Obezitate

Surplus de greutate

Tiroidă, hipofiză, glande genitale (ovare şi testicule)

Ulcer

Leziune a mucoaselor

Suprarenale, plex solar, diafragmă, stomac, intestin subţire, regiunea afectată

ENE

RG

IE VITAL

Ă ŞI RE

FLEXOLOGIE NOŢIUNI

FUN

DAM

ENT

AL

E ÎN P

OLARI

TAT

E

Sistemul respirator

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Amigdalită, laringită, faringită Inflamare a amigdalelor, a laringelui sau faringelui Amigdale, laringe, faringe, suprarenale, sistem limfatic, în special timus, vertebre cervicale

Astm

Spasm al bronhiilor care împiedică în special Suprarenale, diafragmă, plex solar, plămâni, expiraţia, fiind însoţit adesea de o creştere a bronhii, valvă ileo-cecală secreţiilor bronşice

Bronşită
Inflamare a mucoasei bronhiilor
Bronhii, suprarenale, valvă ileo-cecală, sistem limfatic
Crup laringian
Spasm al laringelui, în special la copii, ce Laringe, valvă ileo-cecală, bronhii, face respiraţia dificilă şi provoacă o tuse plămâni, suprarenale, vertebre cervicale puternică
ENE
Emfizem pulmonar
Dilataţie permanentă a alveolelor pulmonare
Plămâni, bronhii, suprarenale, valvă ileo
R
— Cecală, GI provocând o tuse cronică şi dispnee la efort
E diafragmă, plex solar, sistem limfatic
VITA
LĂ
Febra fânului
Reacţie alergică ce afectează conjunctivele
Suprarenale, cap, sistem limfatic, valvă ileo-cecală
ŞI ochilor, mucoasele nazale şi sinusurile
REF
LE
XO
Durere de gât
Durere la nivelul gâtului
Gât, valvă ileo-cecală, suprarenale, sistem limfatic, LO
G în special timus
IE N
OŢ
IUNI
FUNDAM
Sistemul respirator
EN
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
TA
LE
Pleurezie
Inflamare a pleurei (învelişul plămânilor) Plămâni, suprarenale, sistem limfatic
ÎN P
Pneumonie
Inflamare acută a plămânilor
Plămâni, sistem limfatic, intestin gros, sistem
OLA endocrin
RIT
Guturai

Inflamare acută a mucoasei nazale
Cap, sistem limfatic, valvă ileo-cecală
ATE
Sinuzită
Inflamare a sinusurilor
Sinusuri, cap, gât, sistem limfatic, suprarenale, valvă ileo-cecală
Tuse
Expulzare zgomotoasă a aerului prin glota
Gât, bronhii, sinusuri, sistem limfatic, valvă ileoângustată cecală
Vegetaţii
Hipertrofie a amigdalelor faringiene situate în
Cap, hipofiză, sistem limfatic, în special timus, nas, spatele cavităţii nazale suprarenale

O acţiune asupra limbii se dovedeşte a fi deosebit de eficientă în reglarea majorităţii problemelor căilor respiratorii. Astfel, tragerea limbii cu o batistă timp de câteva minute alină tuşea, astmul şi inflamaţiile gâtului (amigdalita, laringita, faringita).

În plus, presiunea exercitată lângă frâul limbii, pe planşeul cavităţii bucale, timp de două minute cu un beţişor cu vată, uşurează astmul. În mod similar, presarea limbii între buze diminuează spasmele provocate de tuse şi de astm sau le face să înceteze. Adăugaţi aceste tehnici la refexologia labelor picioarelor şi a mâinilor pentru a obţine cele mai bune rezultate.

ENERGIE VITA
LĂ
ŞI REF
LEXOL
OGI
E NOŢ
IUNI
FUNDAM
Sistemul limfatic
ENT
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
AL
E
Amigdalită
Î
Inflamare a amigdalelor
N P
Amigdale, suprarenale, vertebre cervicale, sistem
OL limfatic, în special timus
AR
ITAT
Apendicită
Inflamare a apendicelui

A se adresa unui medic. Apendice, suprarenale, E colon ascendent, ganglioni limfatici ai regiunii inghinale

Infecţii

Probleme rezultate din pătrunderea în organism a

Suprarenale, sistem limfatic, regiuni afectate unor bacterii sau viruşi

Leucemie

Maladie caracterizată printr-o creştere a

A se adresa unui medic. Splină, sistem limfatic, leucocitelor în sânge şi proliferarea celulelor sistem endocrin ţesutului limfatic

Edem

Umflare difuză cauzată de o acumulare Rinichi, suprarenale, uretere, vezică anormală de lichid în spaţiile intercelulare urinară, sistem limfatic, regiunile ale ţesuturilor afectate

Vegetaţii adenoide

Hipertrofie a amigdalelor faringiene situate în

Cap, hipofiză, nas, suprarenale, sistem limfatic, spatele cavităţii nazale în special timus

ENE

RG

IE VITAL

Ă ŞI RE

FLEXOLOGIE

NOŢIUNI

FUN

DAM

Sistemul urinar

Probleme de sănătate

E

Descriere

Zone reflexogene

NT

AL

Calculi renali

Pietre formate în rinichi prin acumularea de Rinichi, uretere, vezică urinară, diafragmă, paratiroide, E săruri minerale sau de materii organice

Î hipofiză

N P

OLARI

Cistită

Inflamare a vezicii urinare

Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, ganglioni

TAT limfatici ai regiunii inghinale

E _

Disurie

Dificultate de a urina

Rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, vertebre lombare

Enurezis şi incontinenţă Eliberare involuntară de urină

Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, vertebre urinară lombare

Gută

Inflamaţie dureroasă în jurul articulaţiilor, Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, ficat, sistem cu depozite de uraţi limfatic, cele mai afectate zone ale corpului

Insuficienţă renală

Deficienţă a funcţiei rinichilor

Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, vertebre toracice şi lombare

Nefrită

Inflamare a nefronilor rinichiului

A se adresa unui medic. Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem limfatic

Edem

Umflare difuză cauzată de o acumulare

Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, sistem anormală de lichid în spaţiile intercelulare limfatic, regiunile afectate ale ţesuturilor

Uremie

Acumularea în sânge de produşi azotaţi, în Suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară general legată de o insuficienţă gravă a funcţiei renale

ENERGIE VITA

LĂ

ŞI REF

LEXOL

OGI

E N

OŢ

I

I UNI

FUNDAM

Sistemul genital

ENT

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

AL

E

Afecţiuni ale prostatei în mod obişnuit, inflamarea şi hipertro

Î fia Prostată, testicule, sistem urinar, hipofiză, vertebre

N P prostatei, manifestată prin micţiuni anevoioase

OL lombare, ganglioni limfatici ai regiunii inghinale

AR

ITAT

Amenoree

Absenţa fluxului menstrual la o femeie aflată la

Uter, ovare, trompele lui Fallope, hipofiză, E o vârstă la care acesta ar trebui să existe suprarenale

Congestia sânilor

Umflarea ganglionilor limfatici ai sânilor

Piept, hipofiză, ovare, sistem limfatic
Dureri menstruale
Dureri abdominale asociate perioadei menstrei
Ovare, uter, trompele lui Fallope, hipofiză, intestin gros, diaffagm, vertebre lombare şi sacrale
Dismenoree
Menstruaţii dureroase şi dificile
Aceleaşi zone reflexogene ca pentru dureri menstruale
Histerectomie
Ablaţia uterului şi câteodată a ovarelor şi a Hipofiză, ovare, uter, trompele lui Fallope, trompelor lui Fallope suprarenale, tiroidă
Impotenţă
Incapacitate fizică de a îndeplini actul sexual Prostată, testicule, canale deferente, sistem endocrin, normal la bărbat plex solar, diafragmă, vertebre sacrale şi lombare
Sistemul genital
EN
Probleme de sănătate
E
Descriere
Zone reflexogene
RGIE
Infertilitate
Disfuncţia organelor de reproducere (trompele Ovare, trompele lui Fallope, uter, testicule, prostată, VITA lui Fallope obturate, ovulaţie neregulată, libido canale deferente, hipofiză, suprarenale suprimat, număr de spermatozoizi insuficient
LĂ
Ş etc.)
I REF
LE
Chisturi pe ovare sau pe sâni
Masă patologică pe ovare sau pe sâni
(Atenţie: a se evita cafeaua, ceaiul negru, ciocolata)
X
Hipofiză, ovare, piept, sistem limfatic
OLO
GIE
Mastită
Inflamare a glandei mamare
Piept, suprarenale, hipofiză, sistem limfatic
I
NOŢ
IUNI
Menopauză
Oprirea ovulaţiei şi a menstruaţiei
Sistem endocrin, sistem genital, diafragmă
FUND

AM
Probleme legate de sarcină în general, greţuri şi edeme
(Atenţie! Nu masaţi zonele reflexogene ale
ENT sistemului genital, căci aceasta ar putea declanşa
AL un avort.) Stomac, sistem urinar, sistem limfatic
E ÎN P
OL
Probleme legate de ligatura Dereglare hormonală ce poate provoca greţuri, Hipofiză, ovare, uter, trompele lui Fallope
AR
I trompelor lui Fallope dureri de cap etc.
TAT
E
Organele de simţ – Ochiul
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Atrofia nervului optic
Degenerescenţa fibrelor nervului optic Ochi, rinichi, gât, ficat, sistem limfatic însoţită de o scădere a vederii asociat ochilor
Cataractă
Opacifierea cristalinului ochiului
Ochi, rinichi, gât, hipofiză, sistem limfatic asociat ochilor
Şalazion
Tumoare mică neinflamatorie situată pe
Ochi, rinichi, ficat, splină, sistem limfatic asociat pleoapă, generată de obliterarea unei glande ochilor
Conjunctivită
Inflamare a membranelor care acoperă Ochi, rinichi, gât, splină, suprarenale, partea internă a
_ ochiului şi pleoapelor sistem limfatic asociat capului
Dezlipire de retină
Separare parţială sau completă a retineiA se adresa unui oftalmolog. Ochi, de coroidă, ce provoacă tulburări de rinichi, gât, ficat, sistem limfatic vedere şi pierderea parţială sau chiar asociat ochilor completă a vederii, în caz de netratare
Oboseală vizuală înţepături sau senzaţie de arsuri în ochi
Ochi, rinichi, suprarenale, ficat, sistem limfatic asociat ochilor
Glaucom
Presiune excesivă a lichidelor din interiorul
Ochi, rinichi, suprarenale, ficat, gât, sistem globului ocular limfatic asociat ochilor
Irită
Inflamarea irisului
A se adresa unui oftalmolog. Ochi, suprarenale, rinichi, ficat, gât, sistem limfatic asociat ochilor
Organele de simţ – Ochiul
Probleme de sănătate

Descriere
Zone reflexogene
Urcior
Coş mic purulent situat pe marginea pleoapei
Ochi, suprarenale, rinichi, gât, splină, sistem
_ limfatic asociat capului
Organele de simţ – Urechea
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Bâzâit în urechi
Sunete (zgomot surd, ţiuit, şuierat etc.) percepute de Urechi, gât, suprarenale, rinichi, dinţi, trompele lui
En ureche şi provocate de tulburări fiziologice (ceară
Eustache, sistem limfatic asociat capului erg acumulată, măsele de minte în stare proastă, blocarea ie v trompelor lui Eustache etc.) italã şi r
Rău de mişcare e
Indispoziţie (greţuri, vărsături, ameţeli) datorate
Urechi, stomac, diafragmă, vertebre cervicale şi flex deplasării cu un vehicul toracice olog
Otalgie
Durere de ureche
Urechi, dinţi, gât, suprarenale, rinichi, trompele lui ie N
Eustache, sistem limfatic asociat capului oţiuni fu
Otită
Inflamare acută sau cronică a urechii
A se adresa unui medic. Urechi, suprarenale, nda rinichi, trompele lui Eustache, sistem limfatic me asociat capului ntale
Surditate în
Diminuarea sau pierderea simţului auzului
Urechi, dinţi, rinichi, vertebre cervicale, sistem p limfatic asociat capului olaritate
Organele de simţ – Urechea
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Vertij
Ameţeli ce pot fi însoţite de pierderea
Urechi, trompele lui Eustache, ficat, rinichi, echilibrului pancreas, vertebre cervicale
Organele de simţ – Pielea
Probleme de sănătate
Descriere
Zone reflexogene
Acnee
Leziune a pielii la nivelul foliculilor piloFicat, suprarenale, rinichi, plămâni, ovare, tiroidă, sebacei intestin gros, sistem limfatic
Arsură, arsuri de soare, Diverse leziuni ale pielii

Aplicarea de vitamina E lichidă pe regiunea afectată; tăietură, înţepătură suprarenale, hipofiză, ficat, zone armonice (ex.: mână-picior)

Eczemă

Afecţiune cutanată caracterizată prin apariţia de Suprarenale, rinichi, ficat, intestin gros, plămâni, pete roşii şi vezicule tiroidă, sistem limfatic

Psoriazis

Maladie a pielii caracterizată prin pete roşii

Ficat, veziculă biliară, tiroidă, suprarenale, rinichi, acoperite de scuame abundente, localizate mai intestin gros, plămâni, sistem limfatic ales pe coate, pe genunchi şi pe pielea capului

Piele uscată

Epidermă acoperită cu un strat de Tiroidă, suprarenale, plămâni, ficat celule moarte şi uscate ca urmare a unei încetiniri a procesului de regenerare celulară

Organele de simţ – Pielea

Probleme

Descriere

Zone reflexogene sănătate

Transpiraţie

Eliminare prea abundentă de transpiraţie

Suprarenale, rinichi, plămâni, ficat, sistem limfatic excesivă

Ulceraţie

Leziune a pielii sau a unei mucoase ce nu se

Suprarenale, plex solar, diafragmă, stomac, ficat, hipofiză, cicatrizează în condiţii normale plămâni, regiunile afectate

Urticarie

Erupţie trecătoare de spuzeală rozacee sau albicioasă Suprarenale, stomac, plex solar, diafragmă, ficat, plămâni, intestin gros, sistem limfatic

Neg, chist şi Excrescenţă formată ca urmare a unei proliferări Hipofiză, ficat, ovare şi testicule tumoare anormale a celulelor

Vitiligo

Problemă de pigmentaţie a pielii caracterizată prin Ficat, epifiză, suprarenale, splină prezenţa unor pete albe

Zona Zoster

Afecţiune de origine virală caracterizată printr-o Luaţi vitamina B; suprarenale, timus, hipofiză, diafragmă, erupţie de vezicule dispuse pe traiectul nervilor coloană vertebrală, sistem limfatic şi endocrin senzitivi „Foc sălbatic Erupţie de origine virală situată în general pe buze Luaţi comprimate de lisină (aminoacid*); sistem limfatic, în (herpes) special timus, suprarenale, stomac, buze

Lisina se găseşte mai ales în peşte, carne de pui, vită, miel, lapte, brânză, leguminoase – cu excepţia păstăilor de soia – în general, în fructe şi legume. Evitaţi temporar ciocolata, arahidele, grâul şi nucile. „Focul sălbatic” este o formă de herpes. Utilizaţi lisină şi masaţi aceleaşi zone reflexogene ca şi pentru celelalte forme de herpes.

Organele de simţ – Gura şi Nasul

Probleme de sănătate

Descriere

Zone reflexogene

Durere de dinţi

Durere a dinţilor sau gingiilor

Gingii, sistem limfatic asociat gingiilor; se recomandă muşcarea indexului

Respiraţie neplăcută

Miros dezagreabil degajat prin respiraţie

Verificaţi starea dinţilor; gât, amigdale, stomac, pancreas, ficat, intestin gros

Oreion

Boală infecţioasă caracterizată printr-o inflamare Suprarenale, maxilare, hipofiză, sistem limfatic, în a parotidelor special timus

Pierderea gustului şi a

Incapacitatea de a percepe normal gusturile şi

Luaţi comprimate de zinc; nas, plămâni, splină, gingii,

_ mirosului mirosurile maxilare

Polipi ai nasului

Tumori în general benigne, datorate unei

Hipofiză, suprarenale, nas, plămâni, sistem limfatic, în dezvoltări excesive a mucoasei nazale special timus

Pioree dentară (Paradontoză) Scurgere purulentă ce generează dezgolirea şi

Faceţi gargară cu apă acidulată cu zeamă de lămâie; mişcarea dinţilor gingii, suprarenale, ficat, splină, intestin gros, sistem limfatic asociat dinţilor

Sângerări nazale

Scurgere anormală de sânge provenind din pereţii Splină, rinichi, plex solar; puneţi un şervet rece pe ceafă nazali

Stomatită

Inflamare a mucoasei bucale

Suprarenale, splină, stomac, gât, sistem limfatic asociat

_ dinţilor

3. MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE SI KINEZIOLOGIA

Este necesar să înţelegem legile care guvernează meridianele principale şi extraordinare, dacă dorim să exercităm o acţiune eficientă asupra reţelei energetice a corpului. Acest capitol prezintă mai întâi noţiunile fundamentale şi elementare. Fără îndoială, este util ca, pentru o mai bună înţelegere a acestei reţele, să consultaţi lucrări specializate în acupunctura. Apoi, vi se va explica cum să verificaţi energia meridianelor prin kineziologie şi cum să echilibraţi, la nevoie, fluxul energetic.

MERIDIANE

Distribuirea de energie în diferite organe ale corpului se realizează printr-o reţea de „fire electrice" numite meridiane. Deşi invizibilă ochiului, i s-a confirmat existenţa şi i s-au analizat părţile componente prin tehnici moderne, precum electromagnetismul, termografia şi electronica.

Corpul uman este brăzdat de numeroase meridiane: cele douăsprezece meridiane principale şi cele opt meridiane extraordinare. Ele vor fi analizate şi apoi utilizate foarte frecvent pentru a armoniza întregul corp.

Douăsprezece meridiane principale

Cele douăsprezece meridiane principale formează un circuit permanent prin care energia circulă fără întrerupere. Ele sunt bilaterale, ceea ce înseamnă că sunt reproduse în mod identic şi simetric pe ambele părţi ale corpului.

Acest circuit străbate suprafaţa corpului, dar fiecare meridian pătrunde în corp printr-o ramură profundă, care are legătură cu organul ce-i poartă numele, fapt ce explică motivul pentru care orice acţiune asupra unui punct superficial se va repercuta în plan profund. Cele douăsprezece meridiane bilaterale se împart în două categorii: şase yin (negative) şi şase yang (pozitive).

Energie vitală şi reflexologie

Cele şase meridiane yin (-) sunt situate pe partea din faţă a corpului şi pe latura internă a braţelor şi a picioarelor. Ele ajută, susţin şi întreţin meridianele yang. Cele cinci organe compacte (plămâni, splină, inimă, ficat, rinichi) corespund funcţiilor circulaţiei şi se asociază meridianelor yin.

Meridianul yin Stăpânul Inimii este legat de funcţia sistemului nervos simpatic.

Cele şase meridiane yang (+) sunt situate pe partea din spate a corpului şi pe faţa externă a braţelor şi a picioarelor, cu excepţia meridianului stomacului, care este situat pe partea din faţă a corpului. Ele protejează şi apără meridianele yin. Cele cinci viscere cavitare (intestinul gros, intestinul subţire, stomacul, vezica urinară, vezicula biliară) sunt legate de meridianele yang şi asigură funcţiile de digestie.

Meridianul yang Triplul încălzitor (numit şi Trei Focare) parcurge trei regiuni generatoare de căldură: inimă, stomac şi intestine. Nivelul superior asigură respiraţia; nivelul median asigură digestia, iar nivelul inferior asigură reproducerea şi eliminarea. Triplul încălzitor este legat de funcţionarea sistemului nervos parasimpatic.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Splină-pancreas

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Figura 55 (continuare)

Ficat

Dansul meridianelor

Plimbarea mâinilor de-a lungul meridianelor constituie un exerciţiu deosebit de înviorător pe care-l veţi adopta în mod cert. Acesta se realizează în patru etape, momentul duşului sau al băii pretându-se excelent la acest dans al vieţii. Plimbaţi-vă mâinile uşor pe piele, fără să exercitaţi presiune, respectând cu scrupulozitate sensul circulaţiei energiei în meridiane.

1. Partea internă a braţelor (energie negativă)

Plimbaţi mâna stângă de-a lungul părţii interne a braţului drept, începând din dreptul axilei, până la vârfurile degetelor. Plimbaţi apoi mâna dreaptă pe partea internă a braţului stâng, dinspre axilă spre degete.

2. Partea externă a braţelor (energie pozitivă)

Plimbaţi mâna dreaptă pe partea externă a braţului stâng, plecând de la vârful degetelor şi mergând până la obraz. Plimbaţi apoi mâna stângă pe partea externă a braţului drept dinspre degete spre faţă.

3. Partea externă a picioarelor ţi spatele (energie pozitivă)

Plimbaţi-vă ambele mâini de la cap spre labele picioarelor, trecând pe spate şi pe partea externă a picioarelor.

4. Partea internă a picioarelor (energie negativă)

Plimbaţi-vă ambele mâini de la picioare până la claviculă, trecând de-a lungul părţii interne a picioarelor.

Terminaţi masajul parcurgând Meridianul Guvemor şi meridianul Concepţiei (central).

Acestea urcă pe partea din spate şi pe partea din faţă pe linia mediană a corpului şi se termină în dreptul buzei superioare în cazul Meridianului Guvemor şi în dreptul buzei inferioare în cazul

Meridianului Concepţiei.

Meridianele constituie reţeaua electromagnetică de circulaţie a energiei care face legătura dintre sânge şi celule. La fiecare douăzeci şi patru de ore, energia face de cincizeci de ori traseul circuitului celor douăsprezece meridiane bilaterale. Impresionant, nu-i aşa?

Asemănător mareelor crescătoare şi descrescătoare, există anumite ore când o cantitate maximă de energie circulă într-un meridian specific, în timp ce, douăsprezece ore mai târziu, în acelaşi meridian va circula o cantitate minimă de energie.

De exemplu, energia Meridianului Plămânului atinge maximul între orele trei şi cinci dimineaţa, motiv pentru care crizele de astm se produc, în general, la începutul nopţii. Un alt exemplu este acela că oamenii au scaun dimineaţa, la sculare, întrucât intestinul gros posedă foarte multă energie în acel moment.

Stomacul are o concentraţie maximă de energie între orele şapte şi nouă dimineaţa şi o concentraţie minimă de energie între orele şapte şi nouă seara. De aceea, el va prelucra mai eficient micul dejun decât masa de seară. De aici putem aprecia justeţea zicalei: „Trebuie să iei micul dejun ca un rege, să prânzeşti ca un prinţ şi să mănânci de seară ca un cerşetor!".

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE...

Figura 56 Ciclul circadian al meridianelor

Meridianele nu au doar un ciclu circadian (douăzeci şi patru de ore), ci şi unul sezonier.

Conform medicinei chinezeşti, este deosebit de important să respecţi aceste cicluri dacă vrei să fii sănătos. Ele împart anul în patru anotimpuri a câte şaptezeci şi trei de zile şi patru anotimpuri intermediare a clte optsprezece zile. Ultimele sunt perioade de tranziţie energetică situate între anotimpuri. Ele nu corespund deci nici unei realităţi astronomice.

Fiecare anotimp face să „se coacă" un organ care devine dominant şi le conduce pe toate celelalte timp de şaptezeci şi trei de zile. Aceasta semnifică faptul că organul asociat anotimpului primeşte un surplus de energie care îi permite să-şi exercite funcţiile mai uşor şi să înfrunte mai bine condiţiile climatice. Astfel:

— Ficatul domină primăvara;

— Inima domină yara;

— Plămânii domină toamna;) '

— Rinichii domină iama;

— Splina domină numai în anotimpul intermediar dintre vară şi toamnă, totuşi, ea distribuie sângele celorlalte patru organe esenţiale (rinichi, ficat, inimă, plămâni) şi în timpul celorlalte trei anotimpuri intermediare.

În condiţiile în care apare o perturbare energetică, verificaţi în ce anotimp sau în ce anotimp intermediar se produce şi ce organ îi este asociat, în scopul de a-i echilibra meridianul. Iată datele corespunzătoare fiecărui anotimp şi fiecărui anotimp intermediar, conform tradiţiei chinezeşti:

Primăvara:

6 februarie – 18 aprilie

Primul anotimp intermediar:

19 aprilie – 5 mai

Vara:

6 mai – 19 iulie

Al doilea anotimp intermediar: 20 iulie – 5 august Toamna: august – 19 octombrie

Al treilea anotimp intermediar: 20 octombrie – 5 noiembrie Iarna: 6 noiembrie -

19 ianuarie

Al patrulea anotimp intermediar: 20 ianuarie – 5 februarie.

În figura 58 este prezentată o schemă sintetică ce vă va ajuta să înţelegeţi mai bine relaţiile dintre elemente, anotimpuri, organe, condiţii climatice, emoţii şi gusturi.

MERIDIANELE EXTRAORDINARE

Cele opt meridiane extraordinare urzesc legături între toate părţile reţelei energetice a corpului uman. Rolul lor este acela de a regla fluidul energetic al meridianelor principale, transferând surplusul de energie a meridianelor aflate în hiperactivitate către cele hipoactive.

Să comparăm meridianele extraordinare cu nişte părinţi, iar cele douăsprezece meridiane principale cu copiii acestora. Primii îi supraveghează pe ceilalţi.

Şase dintre cele opt meridiane extraordinare nu au puncte proprii; ele împrumută anumite puncte situate pe traiectul meridianelor principale. Fluidul vital nu circulă în mod constant prin aceste şase meridiane extraordinare, contrar meridianelor principale în care energia circulă fără încetare. Aceste meridiane devin active numai atunci când există dezechilibre de corijat.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Vară, inimă, căldură, bucurie, amar

Cele două meridiane extraordinare situate pe linia centrală a corpului (Meridianul Concepţiei şi Meridianul Guvemor) au un traseu şi puncte proprii în care energia circulă în mod continuu.

Dacă cele opt meridiane extraordinare şi-au îndeplinit bine rolul, cele douăsprezece meridiane principale permit energiei să circule în mod armonios, fără nici un blocaj. Şi totuşi, în viaţă există adesea tensiuni fizice şi emoţionale care perturbă acţiunea regulatoare exercitată de meridianele extraordinare.

Aceste meridiane, numite şi „canale psihice”, sunt puternic – şi cu uşurinţă – influenţate de meditaţie, emoţii şi masaj. Masajul punctelor legate de traiectoria meridianelor extraordinare poartă numele de Jin Shin Do.

Cele patru cupluri de meridiane extraordinare

1. Marile meridiane regulatoare (Yinwei Mai şi Yangwei Mai):

Acest cuplu reglează activităţile fiecărui meridian şi le ghidează interacţiunile. Yinwei Mai

(situat pe partea din faţă a corpului) controlează toate meridianele yin, acţionează deci pe energia nutritivă a corpului, reechilibrând totodată sângele şi regiunile interne ale corpului.

Yangwei Mai (situat pe partea din spate a

Energie vitală şi reflexologie corpului) controlează energia tuturor meridianelor yang, administrând deci energia defensivă şi reglând funcţionarea regiunilor externe ale corpului.

Dezechilibrul regulatorului yang poate sta adesea la originea gripelor sau a acceselor de febră, în timp ce dezechilibrul regulatorului yin poate provoca dureri cardiace.

2. Marile meridiane de legătură (Yinqiao Mai şi Yangqiao Mai):

Acestea sunt puncte care asigură echilibrul între meridianele yin şi yang ale corpului; de exemplu, între meridianul ficatului (yin) şi partenerul său, meridianul veziculei biliare (yang).

Când Yangqiao Mai (situat pe partea din spate a corpului) este blocat, există un exces de energie yang şi insuficientă energie yin, ceea ce provoacă hiperactivitate şi insomnie.

Dimpotrivă, când Yinqiao Mai (situat pe partea din faţă a corpului) este blocat, există un exces de energie yin şi insuficientă energie yang, ceea ce provoacă oboseală şi somnolenţă. Aceste două vase sunt utilizate în mod tradiţional pentru a regla tensiunea arterială (hipersau hipotensiunea).

3. Marile meridiane centrale (Ren Mai, numit şi Meridianul Concepţiei, şi Du Mai, numit şi Meridianul Guvernor). Meridianul Concepţiei (situat pe partea din faţă a corpului) este curentul de energie cel mai yin din corp. Toate meridianele yin sunt legate de acest vas. El influenţează partea inferioară a abdomenului şi funcţiile de reproducere. În plan psihic, el permite să se ajungă la calm şi linişte interioară sau, în caz de dezechilibru, poate provoca nelinişte şi agitaţie.

Meridianul Guvernor (situat pe partea din spate a corpului) este curentul de energie cel mai yang din corp. Toate meridianele yang sunt legate de acest meridian. (Meridianul Guvernor influenţează coloana vertebrală, generează vigoare fizică şi este responsabil de stabilitate sau de instabilitate nervoasă.

Aceste două meridiane permit fiecăruia dintre meridianele bilaterale să-şi echilibreze fluxul energetic între partea stângă şi partea dreaptă a corpului. Astfel, dacă Meridianul Veziculei

Biliare (yang) situat pe partea stângă a corpului se află în hiperactivitate, iar Meridianul

Veziculei Biliare situat pe partea dreaptă se află în hipoactivitate, Meridianul Guvernor nu-şi îndeplineşte în mod corect funcţia şi trebuie armonizat.

4. Marele meridian intern (Chong Mai) şi marele meridian centură (Dai Mai)

Chong Mai, numit „marea celor douăsprezece meridiane", este cel mai important dintre meridianele extraordinare, căci el înmagazinează energia vitală provenită din respiraţie, din alimentaţie şi din funcţiile de reproducere. El o distribuie apoi celorlalte meridiane extraordinare care alimentează cele douăsprezece meridiane principale. Tradiţia chineză leagă

Chong Mai de testicule, de uter şi de meridianele asociate funcţiei de reproducere la femeie.

Marele Meridian Centură (yang) este singurul care are un traseu orizontal. El influenţează puternic toată regiunea abdominală, acolo unde se află centrul energiei noastre fizice.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Figura 59 Marile meridiane regulatoare

Energie vitală şi reflexologie

Figura 59 Marile meridiane de legătură

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Figura 59 Marile meridiane centrale

Figura 59 Marele meridian intern şi marele meridian centură

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Cum să echilibrăm energia meridianelor extraordinare

Emoţii

Energia profundă a meridianelor extraordinare este puternic influenţată de reacţiile noastre emoţionale în faţa greutăţilor vieţii. Eliberarea verbală şi fizică de aceste emoţii se dovedeşte a fi esenţială pentru ca meridianele extraordinare să funcţioneze perfect.

Educaţia primită de femei le îndeamnă, în general, să-şi înăbuşe mânia, emoţie yang, în timp ce bărbaţii sunt învăţaţi să nu-şi exprime tristeţea şi teama, emoţii yin.

Reprimarea emoţiilor provoacă o stagnare de energie care dezechilibrează în mod automat circuitul meridiane extraordinare-meridiane-organe. Este necesar să ne exprimăm verbal sentimentele pe care le încercăm în mod natural, de fiecare dată când întâlnim o situaţie şocantă şi când trebuie să înfruntăm diferite evenimente ale vieţii.

Respiraţia în valuri

Respiraţia în valuri, descrisă în partea a doua a acestei cărţi, este un instrument preţios ce permite reglarea fluxului anumitor meridiane extraordinare şi echilibrarea întregului sistem nervos autonom. Buclele Meridianului Stăpânul Inimii (asociat sistemului nervos simpatic) şi al

Meridianului Triplul încălzitor (asociat sistemului nervos parasimpatic) contribuie la atingerea acestui echilibru.' Aceste bucle de meridiane sunt descrise ceva mai departe în acest capitol.

Meditaţia

Meditaţia constituie un mijloc excelent de a ajunge la energia profundă a meridianelor extraordinare. Ea ne permite să realizăm contactul cu propria intuiţie şi lume interioară, să ne recentrăm energiile şi să ne păstrăm calmul interior în pofida tumultului din exterior. Pentru a obţine informaţii asupra

felului în care trebuie să meditaţi, puteţi consulta lucrări referitoare la acest subiect sau puteţi contacta grupuri care practică meditaţia.

Somnul

Somnul constituie un alt mijloc deosebit de eficient pentru a vă încărca şi echilibra energia meridianelor extraordinare. Acordaţi atenţie stării dumneavoastră sufleteşti şi naturii ultimului dumneavoastră gând înainte de a adormi, cât şi primei senzaţii pe care o veţi avea după trezire.

Aceste momente privilegiate condiţionează în mare parte calitatea somnului şi a zilei dumneavoastră.

Dacă sunteţi tulburat de gânduri triste înainte de a adormi, somnul dumneavoastră va fi perturbat de vise triste sau de coşmaruri. Dacă dorim să avem un somn reconfortant, faptul de a ne aminti că trebuie să fim liniştiţi înainte de a adormi este de o importanţă capitală. Momentele precedente somnului sau cele ce urmează trezirii sunt momente-cheie, întrucât sunt legate de energia neutră, energie de transformare treptată şi de tranziţie.

Sexualitatea

Raporturile sexuale bune armonizează în mod deosebit energia marelui meridian centură şi a marilor meridiane centrale. O bună comunicare verbală şi neverbală, asociată unei respiraţii sincronizate şi unei calităţi a presiunii adaptate circumstanţelor sunt esenţiale pentru obţinerea satisfacţiei pe plan sexual.

După Reich şi Lowen, respiraţia în valuri este în mod intim legată de reflexul orgasmic. În legătură cu presiunile şi atingerile uşoare, este important să ne amintim că „PRESIUNILE

PUTERNICE CALMEAZĂ ŞI ADORM ORGANISMUL, iar ATINGERILE UŞOARE

STIMULEAZĂ ÎNTREGUL CORP.”

Nutriţia

O alimentaţie sănătoasă permite reîncărcarea anumitor meridiane extraordinare. Numeroase lucrări descriu elementele de bază ale unei alimentaţii sănătoase.

Este indicat să evitaţi: zahărul alb rafinat, cafeaua, ceaiul, alcoolul, băuturile gazoase şi ţigările. Înlocuiţi-le cu miere de calitate, cafea de cereale, infuzii de plante, uleiuri esenţiale şi sucuri din fructe şi legume neîndulcite.

În anumite cazuri, un supliment de acizi amânaţi sau de ARN (acid ribonucleic) pare a ajuta la echilibrarea energiei meridianelor extraordinare.

Masajul punctelor reflexogene ale meridianelor extraordinare

Pe traseul majorităţii meridianelor extraordinare regăsim puncte ce aparţin meridianelor principale, ceea ce permite transferarea surplusului de energie al unui meridian către un alt meridian cu deficienţe.

Tensiunile şi blocajele energetice se produc în mod frecvent la nivelul acestor puncte şi perturbă funcţionarea meridianelor extraordinare. Masajul eliberator al acestor puncte permite energiei să circule din nou, fără obstacole, în toată reţeaua energetică.

Principalele puncte reflexogene ale meridianelor extraordinare pe care trebuie să le stimulăm sunt ilustrate în fig. 59. Pentru a obţine mai multă precizie asupra locului exact unde este situat fiecare dintre aceste puncte, puteţi consulta o lucrare de acupunctură.

Acupunctura ne învaţă că esenţa lucrului pe meridianele extraordinare constă în utilizarea punctelor-cheie ce deschid aceste meridiane. Aceste puncte-cheie sunt ilustrate în figura nr. 59.

Adeseori, este suficient doar să le masăm pentru a corecta dezechilibrul energetic al meridianelor extraordinare. Este totuşi util să masăm şi câteva puncte aflate pe traiectul meridianelor extraordinare.

Kineziologia se dovedeşte a fi un foarte bun instrument de evaluare pentru a determina care dintre meridianele extraordinare au nevoie de ajutor şi ce puncte de pe traiectul lor trebuie masate. Într-adevăr, ea ne relevă ceea ce corpul nostru ştie deja şi poate ghida cursul acţiunilor noastre atunci când nu ştim ce parte a acestei reţele are deficienţe de energie. Consultaţi partea următoare a acestui capitol, în care sunt descrise testele musculare.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Prin palpare, veţi putea localiza cu uşurinţă toate punctele de acupunctura, într-adevăr, toate aceste puncte se găsesc în mici cavităţi situate pe oase şi în mici depresiuni situate între fibrele musculare.

În cazul în care nu găsiţi cu uşurinţă aceste mici cavităţi, utilizaţi cu încredere punctele cele mai tensionate: în mod frecvent, ele sunt foarte sensibile la presiune. Se întâmplă totuşi ca anumite zone musculare să fie atât de tensionate şi de tari, încât persoana să nu simtă aproape nici un fel de durere la presiune.

O metodă deosebit de eficientă pentru a debloca energia meridianelor extraordinare (cu excepţia meridianelor extraordinare din centru) şi a o repune apoi în circulaţie constă în:

1. Alegerea şi fixarea cu degetele mari a unei perechi de puncte simetrice, adică puncte situate la aceeaşi înălţime de fiecare parte a corpului.

2. Presarea fermă a punctului situat pe partea dreaptă a corpului, apoi efectuarea unei rotaţii în timpul expiraţiei şi slăbirea presiunii la inspiraţie, păstrând totodată contactul cu celălalt punct. Ca regulă generală, efectuaţi mişcări de rotaţie fie pentru a concentra energia, în cazul când masaţi pe partea din faţă a corpului şi pe latura externă a braţelor şi picioarelor (M), fie pentru a o dispersa, atunci când masaţi pe partea din spate a corpului şi pe latura internă a braţelor şi picioarelor CIA).

Dacă nu sunteţi sigur de sensul de rotaţie, încercaţi mai întâi să concentraţi, apoi să dispersaţi energia, şi veţi afla în mod intuitiv ce aveţi de făcut.

3. Procedaţi în aceeaşi manieră cu punctul situat pe partea stângă, continuând să păstraţi contactul cu punctul din dreapta. Alternaţi masajele între dreapta şi stânga timp de circa două minute.

4. Polarizaţi cele două puncte simetrice, presându-le simultan în câteva reprize la expiraţie, eliberându-le apoi uşor în timpul inspiraţiei.

5. Masaţi punctele considerate a fi importante, urmând sensul traseului meridianelor extraordinare, mai exact, coborând pe exteriorul braţelor, pe partea din faţă a corpului şi pe latura internă a picioarelor şi urcând pe latura externă a picioarelor, pe partea din spate a corpului şi pe latura internă a braţelor (vezi figura 59).

Pentru a reţine cu uşurinţă aceste noţiuni, este suficient de ştiut că circulaţia energiei profunde a meridianelor extraordinare se face în sens invers celei a energiei superficiale a meridianelor principale.

Masajul punctelor-cheie se efectuează în acelaşi mod ca cel al punctelor situate pe traseul meridianelor extraordinare.

Pe scurt, rotaţiile efectuate pe un singur punct au ca scop deblocarea energiei profunde ce stagnează în interiorul meridianelor extraordinare, iar apoi, presiunile exercitate în mod simultan pe două puncte simetrice vor repune în circulaţie această energie. Executarea masajelor în această ordine este esenţială, în cazul în care doriţi să obţineţi cele mai bune rezultate posibile.

Dacă doriţi să polarizaţi marile meridiane centrale (Ren Mai şi Du Mai), plasaţi degetul mijlociu al mâinii drepte pe cel mai jos punct dureros al meridianului extraordinar, iar indexul mâinii stângi pe punctul dureros cel mai de sus. Reţineţi că nu trebuie să efectuaţi nici o presiune atunci când polarizaţi canalul Du Mai, întrucât el este situat pe coloana vertebrală.

Din contră, la expiraţie, efectuaţi o presiune uşoară pe Ren Mai când îl polarizaţi.

Figura 60

Roata meridianelor extraordinare

Roata meridianelor extraordinare poate fi utilizată pentru a stabili ordinea masajului meridianelor dezechilibrate. Este important să începem cu echilibrarea meridianului Chong

Mai, masând punctul său cheie (4 SP), căci acest meridian, situat foarte profund, vehiculează energia care asigură subzistenţa, furnizată de alimentaţie, respiraţie şi funcţiile de reproducere. Masajul acestui unic punct este adesea suficient pentru a echilibra toate meridianele extraordinare.

Dacă, după acest masaj, echilibrul nu este restabilit în anumite meridiane extraordinare, efectuaţi masajul punctelor-cheie, apoi masajul anumitor puncte situate pe traseul acestor meridiane, conform roţii meridianelor extraordinare, în sensul acelor de ceasornic.

Grila de armonizare a meridianelor extraordinare în scopul de a vă ajuta să alegeţi cele mai eficiente modalităţi de acţionare pentru echilibrarea energiei meridianelor dumneavoastră extraordinare, prezen

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Tăm la pag. 130 o grilă pe care sunt indicate aceste modalităţi de acţionare şi efectul lor asupra meridianelor.

Pentru a obţine cele mai bune rezultate cu putinţă, concentraţi-vă eforturile asupra celor mai eficiente modalităţi de acţionare asupra meridianelor extraordinare pe care doriţi să le echilibraţi. Începeţi mai întâi prin a masa punctul-cheie al acestui meridian, apoi alegeţi, dintre celelalte modalităţi de lucru, pe cele mai eficiente.

De exemplu, dacă doriţi să reglaţi meridianul Yangqiao Mai, al cărui dezechilibru este asociat hiperactivităţii, insomniei şi hipertensiunii, masaţi mai întâi punctul-cheie (62 VU). În plus, puteţi recurge la respiraţii ample, la practici yoga sau la meditaţie pentru a vă elibera de emoţii, sau puteţi să vă supravegheaţi alimentaţia şi să luaţi suplimente de aminoacizi.

Meridianele extraordinare şi emoţiile

Acţiunea exercitată asupra meridianelor extraordinare este un instrument eficient pentru a le elibera de energiile legate de diverse emoţii şi de a le face să se reintegreze corect în reţeaua de energie.

Mânia

Mânia este o emoţie yang asociată ficatului. Energia pusă în mişcare de mânie stimulează

Meridianul Ficatului, apoi este difuzată prin Meridianul Veziculei Biliare.

Energia mâniei este ascendentă; ea se concentrează în umeri, în gât şi în partea de sus a braţelor. Ea ne împiedică să gândim cu luciditate şi să găsim soluţia la probleme.

Sub efectul unei descărcări considerabile de adrenalină, ritmul cardiac şi cel respirator se accelerează, iar muşchii voluntari primesc un aport suplimentar de energie, ca urmare a glicogenului eliberat de ficat. În paralel, funcţiile digestive se diminuează.

Mânia provoacă un val de energie foarte puternic, persoana simţind, în consecinţă, nevoia de a manifesta această energie prin cuvinte şi prin acţiune fizică. Este necesar ca ea să explice motivele mâniei sale, în scopul de a clarifica situaţia; ea trebuie totodată să se elibereze nervos prin activităţi fizice (gimnastică, sport, mişcare). O dată emoţia depăşită, este bine să respirăm în valuri pentru a ne putea reorienta energiile şi a ne recăpăta calmul interior.

Mânia reţinută şi înăbuşită provoacă o tensiune cronică în partea de sus a spatelui, a gâtului şi a umerilor. Pentru a relaxa musculatura, este în mod deosebit necesar să masăm anumite puncte ale meridianelor extraordinare.

Puncte de masat pentru anularea efectelor mâniei

— Vezică urinară 42: Masajul acestui punct eliberează organismul de efectele produse de mâniile înăbuşite şi reţinute. Destinde diafragma, care este tensionată sub efectul mâniilor înăbuşite. Acest punct este situat între a noua şi a zecea coastă, la aproximativ două lăţimi de deget sub vârful omoplatului.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE…

— Veziculă biliară 21: Masajul acestui punct înlătură tensiunile şi senzaţiile de iritare. Acest punct este situat pe muşchiul trapez, la baza gâtului.

— Splină-pancreas 4: Utilizat în mod tradiţional pentru a înlătura mânia şi furia, masajul acestui punct restabileşte circulaţia energiei între partea de sus şi partea de jos a corpului. El este situat într-o cavitate mică a metatarsului, în rând cu degetul mare.

Figura 61 Puncte pentru înlăturarea mâniei

Surescitarea

Surescitarea este o emoţie yang asociată unui exces de energie a inimii. O stare cronică de surescitare rezultă din căutarea constantă a plăcerii şi a senzaţiilor tari pentru a umple un vid interior. Această stare constituie cu precădere specificul persoanelor cărora le lipseşte contactul cu centrul lăuntric, cu energia sufletului, sursă de înţelepciune şi de dragoste.

Viaţa fiind ciclică, trebuie să învăţăm să ne bucurăm cu seninătate de activităţile noastre sociale şi să gustăm din plin momentele de linişte ce ne

permit realizarea unei comuniuni profunde cu esenţa spirituală a fiinţei noastre. Liniştea, calmul, echilibrul, armonia şi unitatea se află în centrul lăuntric al fiinţei. Dacă le neglijăm, răspunzând doar la solicitările lumii exterioare, se poate produce o ruptură energetică, o posibilă sursă de deprimare.

Putem învăţa să ne eliberăm de tensiunile noastre de îndată ce apar. Pentru aceasta, trebuie să dăm curs intuiţiei noastre, spre a capta şi a decodifica mesajele pe care aceasta ni le transmite. Dacă, în modul cel mai simplu, vă plasaţi palma mâinii stângi pe frunte, iar mâna dreaptă pe partea din spate a capului, vă veţi calma rapid agitaţia, debranşând literalmente cele două emisfere cerebrale. Copiii acţionează cu o viteză surprinzătoare la acest simplu exerciţiu de polaritate.

Inimă 7: Masajul acestui punct ajută la echilibrarea energiei inimii, la calmarea ei şi la învingerea insomniei cauzate de surescitare. Făcând rotaţii, masaţi unul după altul cele trei puncte reflexogene ale meridianului inimii, situate chiar deasupra acestui punct (I 6, I 5 şi I 4).

În final, polarizaţi simultan cele patru puncte ale încheieturii mâinii drepte cu acelea ale încheieturii mâinii stângi. Dacă vă masaţi singur, efectuaţi polarizarea meridianelor inimii baleind mai întâi braţul drept şi apoi braţul stâng. 17 este situat pe pliul anterior al încheieturii mâinii.

Figura 62 Puncte pentru diminuarea surescitării

Puncte de masat pentru calmarea surescitării

Du Mai şi Ren Mai 17: Masajul acestor puncte destinde spiritul şi corpul. Le puteţi presa simultan, plasând degetul mijlociu de la mâna dreaptă pe DM 16 şi indexul mâinii stângi pe

RM 17; sau, în cazul în care vă masaţi singur, le puteţi presa unul după altul. Întrucât aceste puncte se află pe linia centrală a corpului, exercitaţi o uşoară presiune pe această linie. Du Mai

16 este situat chiar sub protuberanţa occipitală, iar Ren Mai 17 este plasat la nivelul mameloanelor, pe linia ce trece printre cei doi sâni.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE...

Neliniştea şi obsesia trecutului

Neliniştea şi obsesia trecutului generează emoţii asociate splinei. Neliniştea paralizează corpul şi-l împiedică să acţioneze, căci energia se învârteşte în cerc înăuntrul corpului, irosindu-se în gânduri şi idei fixe. Această stare de spirit îi predispune pe oameni la accidente, întrucât atenţia lor se concentrează prea mult spre trecut, iar ei sunt mai puţin atenţi la ceea ce se petrece în jurul lor.

Obsesia trecutului face ca energia să se concentreze în creier, iar oamenii s-o piardă regretând inutil că nu şi-au realizat viaţa aşa cum şi-au dorit (alegere greşită a profesiunii, neînţelegeri pe plan sentimental, vacanţe pierdute etc.).

Este important totuşi ca oamenii să-şi reconsidere trecutul, pentru a identifica motivele care le-au influenţat alegerea. Astfel, îşi vor da seama că decizia luată în trecut a fost cea mai bună cu putinţă, ţinând cont de circumstanţele în care a fost luată.

Dacă, după această reflectare, oamenii nu ajung să se debaraseze de regrete inutile şi să trăiască în prezent, înseamnă că situaţia actuală este într-

adevăr nesatisfăcătoare şi ar merita să fie schimbată din anumite puncte de vedere. Trecutul încetează să fie obsedant pentru o persoană de îndată ce aceasta poate să aprecieze deopotrivă prezentul şi trecutul.

Figura 63 Puncte pentru alungarea neliniştii

Puncte de masat pentru a alunga neliniştea

Stomac 36: Masajul acestui punct reduce anxietatea, reechilibrând energia fizică a întregului organism. Stomac 36 este situat la trei lăţimi de deget sub rotulă.

Triplu încălzitor 15: Masajul acestui punct înlătură tensiunea nervoasă provocată frecvent de nelinişte. El este în mod tradiţional utilizat în cazuri de hipertensiune arterială. Triplul încălzitor 15 este situat într-o cavitate mică, chiar deasupra omoplatului.

Veziculă biliară 20 şi punct în afara meridianului: Masajul acestor puncte ajută în mod deosebit spiritul să se elibereze de tensiunile sale şi să se debaraseze de gândurile obsedante.

Veziculă biliară 20 este situat sub osul occipital, între muşchiul trapez şi muşchiul stemocleidomastoidian. Punctul în afara meridianului este situat între cea de a treia şi cea de a patra vertebră cervicală, la două lăţimi de deget de centrul coloanei vertebrale.

Figura 64 Puncte pentru înlăturarea obsesiei trecutului

Puncte de masat pentru a suprima obsesia trecutului

Vezică urinară 38: Masajul acestui punct sporeşte încrederea în sine, adică în propria personalitate, care este unică, şi în propria esenţă spirituală. Vezică urinară 38 se află între coloana vertebrală şi marginea internă a omoplatului, în spaţiul cuprins între cea de a patra şi cea de a cincea vertebră toracică.

Intestin gros 11: Se spune că, în mod obişnuit, masajul acestui punct debarasează spiritul de regrete şi îl dezintoxică. Intestin gros 11 se află pe extremitatea externă a plicii cotului, atunci când braţul este îndoit.

Tristeţea (doliul)

Tristeţea este o emoţie yin asociată plămânilor. Tristeţea este o reacţie naturală la pierderea unei persoane dragi sau a unui obiect preţios. Ea se manifestă prin plâns şi provoacă spaimă faţă de viitor, mai exact, temeri legate de ceea ce va deveni viitorul fără acea persoană sau fără acel lucru.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Dacă această pierdere este înţeleasă şi acceptată, reacţia la doliu va fi mai puţin neplăcută.

Atunci când experienţa pierderii este mai puternică decât capacitatea noastră de a o neutraliza, ea slăbeşte corpul, dispersându-i energia vitală, ceea ce poate face ca persoana să devină vulnerabilă şi, după o perioadă mai lungă de timp, să-şi piardă instinctul de conservare.

Înţelegerea şi compasiunea celor apropiaţi îi pot fi de mare folos, ajutând-o să depăşească această perioadă dificilă. De îndată ce faza acută a fost depăşită, este deosebit de important ca persoana să se alimenteze bine pe toate planurile, în scopul refacerii energiei sale vitale.

Puncte de masat pentru alungarea tristeţii

Plămân 1: Masajul acestui punct face minuni, eliberând energia ce se află blocată în el, în urma unei pierderi sau a unui traumatism oarecare. De

asemenea, el poate fi masat pentru a-i ajuta pe oameni să se destindă complet.

Figura 65 Puncte pentru suprimarea tristeţii

Plămân 1 este situat la şase lăţimi de deget faţă de linia mediană a sternului, între prima şi a doua coastă.

Vezică urinară 38: Masajul acestui punct ajută la revitalizarea corpului după o experienţă de doliu. Vezică urinară 38 se găseşte între coloana vertebrală şi latura internă a omoplatului, la nivelul spaţiului cuprins între a patra şi a cincea vertebră toracică.

Frica

Frica este o emoţie yin asociată rinichiului. Ea drenează energia spre intestine şi spre regiunile inferioare ale corpului. Adesea, ca urmare a fricii, picioarele tremură şi apare incontinenţa urinară.

Respiraţia în valuri este una dintre cele mai bune metode pentru a lupta împotriva fricii.

Insistaţi mai ales asupra inspiraţiei, care se face plecând din centrul hara (centru situat la câţiva centimetri sub ombilic). Această respiraţie abdominală aprovizionează cu energie centrii vitali şi reorientează energiile în scopul transformării fricii în curaj, voinţă şi hotărâre. De asemenea, ea le permite oamenilor să se calmeze, să-şi regăsească luciditatea şi să acţioneze într-o manieră pozitivă în faţa evenimentelor.

Figura 66 Puncte pentru a învinge frica

Puncte de masat pentru a învinge frica

Rinichi 6: Acest punct poate fi masat în scopul de a-i ajuta pe oameni să-şi învingă frica în orice circumstanţe. Rinichi 6 este situat la o lăţime de deget sub maleola internă.

Vezică urinară 47: Masajul acestui punct eliberează persoana de o frică înăbuşită şi stimulează sentimentele de forţă, curaj şi hotărâre. Vezică urinară 47 este situat la intersecţia liniei ce porneşte de la ultima coastă mergând spre osul iliac şi a liniei ce merge din centrul coloanei vertebrale spre părţile laterale ale corpului. Acest punct este situat la nivelul spaţiului dintre a doua şi a treia vertebră lombară.

Stăpânul Inimii 6: Tradiţia asociază acest punct fricii. Îl masăm în special pentru a-i ajuta pe cei fricoşi. Stăpânul Inimii 6 se găseşte pe partea internă a braţului, la două lăţimi de deget deasupra încheieturii şi între cele două oase ale antebraţului (radius şi cubitus).

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

VERIFICAREA ENERGIEI CORPORALE PRIN KINEZIOLOGIA

APLICATĂ (TUŞEU TERAPEUTIC) în timpul unei şedinţe de reflexologie polarizată ne întrebăm adesea dacă acţiunea noastră este adaptată problemelor întâlnite. Metoda chinezească de luare a pulsului, radiestezia, dialogul cu pacientul şi observarea acestuia ne oferă informaţii autentice, dar rezultatele depind în mare măsură de interpretarea personală a practicianului şi necesită în mod frecvent o perioadă de practică destul de îndelungată.

Grila de la pagina următoare, bazată pe observarea generală a pacientului, vă va oferi informaţii preţioase ce vă vor ajuta să vă orientaţi planul de acţiune.

Kineziologia (tuşeul terapeutic) este o tehnică de verificare a energiei, tehnică deosebit de valoroasă prin simplitatea şi eficacitatea sa. Ea vă va permite să vă confirmaţi sau să vă infirmaţi primele observaţii. Această tehnică a fost pusă la punct cu mai bine de douăzeci de ani în urmă, în Statele Unite, de chiropracticienii John F. Thie şi George Goodheart. În mod esenţial, ea constă în teste musculare ce permit evaluarea imediată şi în mod sistematic a cantităţii de energie care circulă în principalele meridiane ale corpului.

Într-adevăr, fiecare muşchi din corp se află în relaţie cu sistemul organic specific întrucât împart împreună un meridian de acupunctura sau un vas limfatic, lin concluzie, cu ajutorul testelor musculare, puteţi afla cum circulă energia internă.

Răspunsurile obţinute ca urmare a acestor teste sunt mai obiective decât interpretările practicianului şi se bazează, în special, pe ceea ce sistemul nervos vegetativ (autonom) al pacientului (partea inconştientă a fiinţei) cunoaşte despre funcţionarea circuitului său de energie.

Atunci când verificaţi energia meridianelor, este important să procedaţi în ordinea indicată de roata meridianelor, care ilustrează sensul circulaţiei energetice în meridiane în decursul unui ciclu de douăzeci şi patru de ore.

Figura 67

M

ERIDIANE

LE PRINC

IPAL

E, M

ERIDI

ANE

LE E

XT

RAOR

DINAR

E…

1. Exces

2. Insuficienţă

— Inimă: IS – Intestin subţire; VU – Vezică urinară; R – Rinichi: şi – Stăpânul Inimii/TÎ – Triplu încălzitor; VB – Veziculă biliară; F – Ficat; P – Plămân; IG -

Intestin gros; S – Stomac; SP – Splină-Pancreas

Roata meridianelor

Figura 68 Roata meridianelor

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Priviţi cu atenţie următoarele desene. Ele indică mai bine decât cuvintele modul în care trebuie să faceţi verificările.

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Cum se face un test? Să verificăm, spre exemplificare, marele pectoral stemal asociat meridianului ficatului. Cereţi pacientului dumneavoastră să se întindă pe spate, să ridice braţul drept în poziţie verticală, cu podul palmei întors spre exterior, iar degetul mare pe latura picioarelor. Puneţi mâna

dreaptă pe umărul său stâng. Apucaţi-i încheietura mâinii drepte cu mâna stângă şi împingeţi-i braţul pe diagonală, în sus şi spre exteriorul corpului (săgeata indică direcţia mişcării), în timp ce pacientul va încerca să reziste, activând astfel muşchiul marele pectoral stemal.

Evaluaţi gradul de rezistenţă al muşchiului: el vă va indica dacă muşchiul este foarte puternic, slab sau normal. În acest fel, veţi putea şti ce cantitate de energie circulă în Meridianul Ficatului şi deci, chiar în ficat, căci ficatul şi marele pectoral stemal îşi primesc energia dintr-o sursă comună: Meridianul Ficatului.

Verificaţi apoi rezistenţa marelui pectoral sternal situat pe partea stângă, căci energia nu circulă întotdeauna cu aceeaşi intensitate în meridianele din dreapta şi în cele din stânga corpului. În toate

Figura 70 Marele pectoral testele musculare, este deosebit de important să sternal facem verificările păstrând ambele mâini în contact cu pacientul, în scopul de a lucra în circuit închis.

înainte de efectuarea fiecărui test, este bine să facem cu pacientul un test demonstrativ, adică un test fără nici o rezistenţă musculară, pentru ca acesta să ştie la ce se poate aştepta.

După acest test demonstrativ efectuat fără rezistenţă, reveniţi la poziţia iniţială şi verificaţi un muşchi oarecare (durează în jur de trei secunde). Utilizaţi o forţă minimă, căci un test muscular nu este o probă de forţă între două persoane.

Pe scurt, pentru a reuşi acest test, se cuvine să:

Faceţi un test demonstrativ cu pacientul, fără a utiliza rezistenţa musculară.

Să vă asiguraţi că persoana este pregătită pentru verificare.

Să aşteptaţi una sau două secunde pentru a da timp energiei să se îndrepte spre muşchiul verificat.

Să evaluaţi rezistenţa muşchiului, exercitând o presiune medie.

Să exercitaţi presiune doar timp de câteva secunde, întrucât rezistenţa unui muşchi izolat cedează după numai câteva secunde.

Dacă aveţi dificultăţi la efectuarea testelor, cereţi sfatul unui chiropractician; el va putea probabil să vă ajute. În cazul când, la început, consideraţi că este prea dificil să învăţaţi cum să efectuaţi cele paisprezece teste, învăţaţi cel puţin să verificaţi unul sau doi muşchi, pentru ca în acest fel să puteţi cunoaşte energia globală a corpului.

Kineziologia vă va permite să lucraţi cu mai multă siguranţă şi eficienţă, întrucât ea vă oferă posibilitatea să verificaţi imediat efectul fiecăreia dintre acţiunile dumneavoastră.

Prin intermediul kineziologiei, veţi putea verifica: locul exact în care se găseşte un punct reflexogen sau un punct de acupunctura; alegerea punctelor ce trebuie masate pentru a învinge o problemă precisă de sănătate; ordinea masării lor, în cazul în care există mai multe puncte ce trebuie masate; sensul de rotaţie în timpul masajului pe punctele reflexogene; alegerea meridianelor extraordinare care trebuie echilibrate; alegerea celor mai potrivite plante, vitamine, minerale, uleiuri esenţiale etc..., etc..., etc.

REECHILIBRAREA MERIDIANELOR PRIN

ÎNCHIDERI DE MERIDIANE

După ce aţi evaluat energetic meridianele prin kineziologie, puteţi furniza un aport de energie meridianelor deficitare, închizându-le. De îndată ce energia profundă a fost deblocată prin masajul punctelor reflexogene, închiderile sunt deosebit de utile pentru a o repune în circulaţie în reţeaua superficială a meridianelor; ceea ce înseamnă că trebuie mai întâi să masăm punctele reflexogene şi apoi să închidem meridianele.

Meridianele principale, meridianele extraordinare...

Închiderea unui meridian se efectuează atingând simultan punctul de plecare şi punctul terminus, timp de două-trei minute, în scopul de a face să circule energia acestui meridian (vezi figura 71) în circuit închis.

Există două tipuri de închideri: închideri efectuate pe meridianele braţelor şi cele efectuate pe meridianele picioarelor. Pe braţe găsim Meridianul Inimii, al Intestinului Subţire, Stăpânul

Inimii, Triplul încălzitor, Meridianul Plămânului şi al Intestinului Gros. Pe picioare, găsim

Meridianul Vezicii Urinare, al Veziculei Biliare, al Ficatului, al Stomacului şi al Splinei.

Pentru a reîncărca meridianele yin ale braţelor (Meridianul Inimii, Stăpânul Inimii, Meridianul Plămânului), puneţi degetul pe care se termină meridianul pe punctul unde începe meridianul respectiv. Puteţi încrucişa braţele în timpul efectuării închiderii meridianelor yin, dar nu a celor yang.

Pentru a reîncărca meridianele yang ale braţelor (Meridianul Intestinului Subţire, Triplul încălzitor, Meridianul Intestin Gros), puneţi degetul pe care începe meridianul pe punctul unde se termină meridianul respectiv.

De exemplu, pentru Meridianul yin al Inimii, puneţi degetul mic al mâinii drepte în scobitura subsuorii stângi, iar degetul mic de la mâna stângă în scobitura subsuorii drepte.

Pentru a reîncărca Meridianul yang Triplul încălzitor, aşezaţi cele două inelare pe extremităţile externe ale sprâncenelor.

Pentru a reîncărca meridianele yin ale picioarelor (Meridianul Rinichilor, Meridianul

Ficatului, Meridianul Splinei), plasaţi degetul mijlociu pe degetul mare de la picior sau pe regiunea piciorului asociată începutului meridianului şi puneţi indexul pe punctul terminus al aceluiaşi meridian. Începeţi închiderea pe partea stângă; utilizaţi kineziologia pentru a verifica dacă închiderea a fost suficientă pentru a reîncărca cele două părţi ale corpului, testând muşchiul asociat meridianului respectiv, mai întâi pe stânga, apoi pe dreapta. Dacă este necesar, faceţi închiderea pe partea dreaptă.

Pentru a reîncărca meridianele yang ale picioarelor (Meridianul Vezicii Urinare, Meridianul Veziculei Biliare, Meridianul Stomacului), puneţi degetul mijlociu pe punctul de început al meridianului, iar indexul pe punctul său terminus. Dacă este necesar, faceţi mai întâi închiderea pe partea stângă, apoi pe partea dreaptă.

De exemplu, pentru a reîncărca Meridianul yin al Rinichiului, situat pe partea stângă, puneţi degetul mijlociu al mâinii drepte pe laba piciorului în locul unde se situează începutul meridianului, iar indexul stâng în unghiul

format de stern şi claviculă, acolo unde se găseşte ultimul punct al acestui meridian. Pentru a reîncărca Meridianul yang al Vezicii Urinare situat pe partea stângă, puneţi degetul mijlociu al mâinii stângi în unghiul intern al ochiului stâng, iar indexul drept pe partea externă a degetului mic de la piciorul stâng, lângă unghie.

Respiraţi adânc în timp ce efectuaţi închiderea. Meridianul trebuie reîncărcat timp de douătrei minute, nu mai mult, altfel se va produce o supraîncărcare cu energie, iar meridianul va deveni mai slab ca înainte. Efectul unei încărcări de meridiane durează între şase şi douăsprezece ore.

încărcaţi meridianele deficitare o dată sau de două ori pe zi, pe o perioadă ce poate dura de la câteva zile la câteva luni, în funcţie de necesităţi. Astfel, dacă ficatul a fost perturbat datorită unei absorbţii de alcool, efectuaţi închiderea Meridianului Ficatului timp de câteva zile, pentru a-1 ajuta să se restabilească. Din contră, dacă o problemă cronică vă afectează ficatul, perseveraţi şi continuaţi să efectuaţi închiderea timp de câteva săptămâni sau chiar câteva luni.

Închiderea Meridianului Concepţiei sau Ren Mai şi a Meridianului Guvemor sau Du Mai are o importanţă cu totul deosebită.

Meridianul Concepţiei, situat pe linia centrală a părţii din faţă a corpului, administrează energia negativă a tuturor meridianelor yin. Închiderea acestui meridian uşurează enorm destinderea, predispune la somn, opreşte sughiţul, destinde diafragma şi calmează întregul organism. Pentru a închide Meridianul Concepţiei, puneţi uşor mâna dreaptă pe partea de jos a pântecului, iar indexul stâng în poziţie orizontală pe buza inferioară.

Meridianul Guvemor, situat pe linia centrală a spatelui, administrează energia pozitivă a meridianelor yang. Închiderea acestui meridian trezeşte, tonifică, stimulează tot organismul şi îl face mai dinamic. Pentru a închide acest meridian, puneţi mâna dreaptă pe coccis, fără să apăsaţi, iar indexul stâng în poziţie orizontală pe partea de sus a buzei superioare.

Ce închideri să alegem dimineaţa şi seara? Bănuiţi, desigur, că dimineaţa, închiderea

Meridianului Guvernor vă va scoate rapid din starea de somnolenţă şi va face ca ochii dumneavoastră să strălucească de viaţă. Seara, închiderea Meridianului Concepţiei vă va calma creierul, vă va destinde toţi muşchii şi vă va ajuta să cădeţi rapid în „braţele lui Morfeu”.

Acesta este un puternic somnifer natural.

Închideri de meridiane

Figura 71

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Începutul meridianelor _ Sfârşitul meridianelor

Meridianul Intestinului Gros (IG)

Pe latura internă între marginea a indexului, externă a aproape de baza peretelui lateral unghiei al nărilor şi şanţul nazolabial

Meridianul Stomacului (S) între globul ocular şi

Pe latura externă mijlocul marginii a celui de-al inferioare a orbitei doilea deget de la picior, aproape de baza unghiei

Meridianul Splinei-Pancreasului (SP)

Pe latura internă

Pe linia a degetului mare de la picior, lângă medio-axilară, în al 6-lea baza unghiei spaţiu intercostal

Meridianul Inimii (I) în centrul

Pe latura internă a scobiturii axilei degetului mic, lângă baza unghiei începutul meridianelor

Sfârşitul meridianelor

Meridianul Intestinului Subţire (IS)

Pe latura cubitală între mijlocul a degetului mic, tragusului şi aproape de locul articulaţia unde începe temporo-mandiunghia bulară, în scobitura ce se formează atunci când deschidem gura

Meridianul Vezicii Urinare (VU)

Pe latura externă a degetului mic al piciorului, îângă baza unghiei

Meridianul Rinichilor (R)

Sub claviculă, Pe talpa piciorului, în la două lăţimi scobitura ce se de deget de formează atunci când linia mediană îndoim degetele

Meridianul Stăpânul Inimii (SI)

La o lăţime de

Pe latura internă deget de mamea degetului lon, în al 4-lea mijlociu, aproape spaţiu intercostal de baza unghiei

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

_ începutul meridianelor _ Sfârşitul meridianelor

Meridianul Triplul încălzitor (TÎ)

Pe latura externă a inelarului, Pe extremitatea externă a aproape de baza unghiei sprâncenei

Meridianul Veziculei Biliare (VB)

Pe latura externă a celui de-al 4-lea deget al piciorului, aproape de baza unghiei

Meridianul Ficatului

(F)

Pe latura externă a

La 4 lăţimi de degetului mare de deget de linia la picior, lângă mediană, în baza unghiei cel de-al 6- lea spaţiu intercostal

Meridianul Concepţiei (Ren Mai) (RM) în centrul şanţului mento-labial

Energie vitală şi reflexologie

CORECTAREA PRIN ÎNCHIDERI ALE

CUPLURILOR DE MERIDIANE

Conform tradiţiei chinezeşti, meridianele având funcţii complementare formează cupluri compuse dintr-un meridian yin şi un meridian yang. Există şase cupluri de meridiane: Inimă -

Intestin Subţire, Vezică Urinară – Rinichi, Stăpânul Inimii – Triplu încălzitor, Veziculă Biliară -

Ficat, Plămân – Intestin Gros, Stomac

— Splină-Pancreas.

Închiderile cuplurilor de meridiane au drept scop reîncărcarea unui meridian deficitar cu excesul de energie al partenerului său. De exemplu, dacă Meridianul Rinichiului este deficitar, iar cel al Vezicii Urinare pare a fi prea puternic, închiderea vezică urinară – rinichi permite echilibrarea acestui

cuplu. Încă o dată, kineziologia va fi instrumentul de evaluare a energiei meridianelor.

Închiderile cuplurilor de meridiane constituie „trusa de urgenţă” a corpului energetic.

Efectuaţi mai întâi închiderile meridianelor deficitare şi apoi toate închiderile cuplurilor de meridiane, în scopul de a echilibra întreaga reţea de energie superficială.

Dacă, din diverse motive, nu puteţi verifica şi analiza care sunt cele mai afectate meridiane, executarea închiderilor de meridiane vă va permite întotdeauna să ameliorați circulaţia energetică superficială. În plus, dacă energia dumneavoastră scade în timpul zilei, executarea timp de cinci minute a reîncărcării meridianelor, prin închiderea cuplurilor de meridiane, vă va reda dinamismul şi vigoarea pentru câteva ore (patru până la opt ore).

Pentru a efectua o închidere a unui cuplu de meridiane, este suficient să atingeţi cel dintâi punct al primului partener şi ultimul punct al celui de-al doilea partener, respectând ordinea roţii meridianelor (vezi fig. 68).

MERIDIANELE PRINCIPALE, MERIDIANELE EXTRAORDINARE.

Primul partener

Al doilea partener

Plămân

Intestin gros

Degetul mare al mâinii drepte între prima

Indexul mâinii stângi lângă nara şi a doua coastă, lângă umărul drept stângă

Stomac

Degetul mijlociu al mâinii stângi pe

Splină-Pancreas centrul marginii inferioare a orbitei

Degetul mare al mâinii drepte pe ochiului stâng partea dreaptă, la 3 cm de sân

Inimă

Degetul mic al mâinii drepte în axila

Intestin subţire dreaptă

Degetul mic al mâinii stângi în

Vezică urinară scobitura maxilarului stâng

Degetul mijlociu stâng în unghiul intern*

Rinichi al ochiului stâng

Indexul mâinii drepte în unghiul format de

Stăpânul Inimii clavicula dreaptă şi de stern

Degetul mijlociu al mâinii drepte lângă

Triplul încălzitor sânul drept

Inelarul mâinii stângi pe vârful extern” al

Veziculă biliară sprâncenei stângi

Degetul mijlociu al mâinii stângi în

Ficat unghiul extern al ochiului stâng

Indexul mâinii drepte sub regiunea externă a sânului drept

Dacă doriţi să cunoaşteţi locul exact în care se află oricare dintre punctele meridianelor, consultaţi schemele ce ilustrează închiderile de meridiane.

Intern: defineşte aici un punct situat în apropierea liniei mediane a corpului.

* Extern: defineşte un punct situat în apropierea părţilor laterale ale corpului.

4. POLARITATEA GESTURILOR VIEŢII COTIDIENE

După ce am studiat noţiunile fundamentale ale polarităţii, ale energei profunde a punctelor reflexogene şi ale meridianelor extraordinare, precum şi ale energiei superficiale a meridianelor, să descoperim împreună magia care se ascunde în fiecare dintre gesturile noastre cotidiene.

Dacă veţi respecta principiile inerente unor acţiuni cum ar fi a te spăla, a merge, a alerga, a urca o scară, a mânca, a te culca etc., vă veţi echilibra în mare parte energia vitală şi unele dintre problemele dumneavoastră vor dispărea de la sine.

Acest capitol are scopul de a vă permite efectuarea gesturilor cu un maxim de eficacitate şi cu un minim de efort. Înţelegerea legilor ce guvernează respiraţia pare indispensabilă pentru buna executare a gesturilor cotidiene.

RESPIRAŢIA ÎN VALURI

Mişcarea ondulatorie a valului este strâns asociată vieţii primitive. Amiba, peştele, reptila perpetuează acest val pe care-1 regăsim în miezul întregii vieţi. Spermatozoidul bărbatului perpetuează viaţa deplasându-se prin mişcări ondulatorii. Toate ritmurile primitive ale fiinţei umane se supun acestei legi a naturii.

Respiraţia în valuri serveşte drept intermediar între conştient şi inconştient. Ea transportă energia între polul conştienţei, situat în cap, şi polul forţei vitale, pol mai mult sau mai puţin inconştient, situat în abdomen.

Respiraţia în valuri permite reglarea căldurii interne, prin intermediul combustiilor organice produse în urma oxigenării. În plus, în timpul respiraţiei, mişcările diafragmului şi ale muşchilor abdominali asigură masajul constant, profund şi delicat al organelor abdominale. Un aparat respirator deficitar stă la originea multor stomacuri „capricioase” şi intestine „leneşe”.

Cum să respirăm? Tradiţia chineză ne învaţă că: „înţelept este acela care respiră începând de la călcâie!” Astfel, respiraţia completă nu se limitează la schimbul de gaze care se efectuează la nivelul plămânilor, ci se extinde în întregul sistem osteo-muscular, de la labele picioarelor până la cap. Uimitor, nu-i aşa?

Figura 72

La inspiraţie:

La expiraţie:

— Picioarele îndoite spre trunchi
— Picioarele întinse
— Genunchii foarte puţin îndoiţi
— Genunchii îndoiţi
— Bazinul basculează spre înapoi
— Bazinul basculează spre înainte
— Abdomenul se umflă rAbdomenul se contractă
— Diafragmul se contractă şi coboară

— Diafragmul se destinde şi urcă
— Plexul solar se deschide şi radiază
— Plexul solar se închide
— Toracele se umflă
— Toracele se goleşte (de aer)
— Claviculele se ridică
— Claviculele coboară
— Mâinile culcate pe faţa dorsală
— Mâinile culcate pe faţa palmară
(palmele spre cer)
(palmele spre sol)
— Capul îndreptat în jos
— Capul îndreptat în sus şi spre spate
— Maxilarele se închid şi se contractă
— Maxilarele se deschid şi se destind
— Gâtul se deschide
— Gâtul se închide
— Ochii îndreptaţi în jos
— Ochii îndreptaţi în sus

Vă sfătuiesc să inspiraţi şi să expiraţi concentrându-vă atenţia în mod succesiv asupra fiecărei părţi a corpului, una după alta, începând cu labele picioarelor şi terminând cu ochii.

Pariez că veţi fi surprins, şi nu doar o dată.

În timpul respiraţiei în valuri, energia superficială urcă de la picioare spre cap la inspiraţie şi coboară de la cap spre picioare la expiraţie. Puteţi practica acest gen de respiraţie în picioare, aşezat sau culcat.

La inspiraţie, energia urcă mai întâi prin picioare, pe care le veţi îndoi spre corp, trece prin bazin care basculează spre spate, traversează abdomenul şi toracele care se umflă, străbate diafragmul care se contractă şi coboară, apoi ajunge la cap, care se înclină în faţă.

La expiraţie, energia coboară mai întâi prin cap – pe care-l îndreptaţi în sus, trece prin torace – care se goleşte de aer, prin diafragm – care se destinde, prin abdomen – care se contractă, prin bazin – care basculează înainte şi, în sfârşit, prin picioare – care se întind.

Această schemă de respiraţie conferă efecte pozitive maxime cu eforturi minime.

Figura 73

Figura 74

Pentru a înţelege mai bine mecanismul respiraţiei în valuri, este necesar să studiem relaţia dintre diafragm şi muşchii abdominali.

În momentul inspiraţiei, diafragmul activ se contractă diminuându-şi suprafaţa, iar vârful cupolei sale coboară. Coborârea diafragmului permite o creştere a volumului de aer în cutia toracică şi provoacă o umflare a abdomenului. Această umflare este normală şi esenţială pentru a asigura o respiraţie desăvârşită şi profundă.

La expiraţie, diafragmul pasiv se relaxează şi urcă din nou sub acţiunea muşchilor abdominali care se contractă. Se produce deci o diminuare a volumului de aer în torace, întrucât diafragmul este destins.

Experienţa demonstrează că permanenta contractare a abdomenului este legată de refularea pulsaţiilor sexuale şi de senzaţiile de tristeţe. A vibra de viaţă este o stare ce-şi are sursa în abdomen, dând fiinţei o senzaţie de plenitudine, cu condiţia ca abdomenul să fie suplu.

Bascularea bazinului provoacă alternarea contractării şi destinderii muşchilor abdominali.

La inspiraţie, bazinul basculează spre spate, ceea ce favorizează acumularea de senzaţii sexuale, adică de senzaţii de viaţă în abdomen şi în corp. La expiraţie, bazinul basculează înainte, ceea ce facilitează descărcarea de senzaţii sexuale prin organele genitale.

Uneori, bazinul este imobilizat aproape în permanenţă în poziţia de basculare spre spate. In acest caz, energia sexuală se acumulează fără a putea fi descărcată, iar cel mai mic contact fizic ia aspecte sexuale. Alteori, bazinul este imobilizat într-o poziţie de basculare spre partea din faţă a corpului. În acest caz, energia sexuală nu se poate acumula din cauza contractării abdomenului. Această situaţie îi determină pe oameni să caute în mod constant excitaţii exterioare şi aventuri sexuale pentru a-şi suplini lipsa de senzaţii interioare.

Atenţie! Maxilarele şi bazinul sunt asociate. Punctele reflexogene ale maxilarului^ inferior îşi află corespondentul în punctele reflexogene ale osului pubisului. În cazul când constataţi că maxilarele sunt contractate, puteţi deduce că bazinul este şi el contractat.

Masajul şi relaxarea maxilarelor sunt modalităţi simple şi deosebit de eficiente pentru a elibera energiile vitale închise în bazin. Pentru a verifica fundamentul asociaţiei maxilar-bazin, puteţi descrie cercuri cu şoldurile, mai întâi ţinând maxilarele contractate, apoi destinzându-le.

Pe scurt: la inspiraţie, diafragmul este încordat, iar muşchii abdominali sunt relaxaţi. La expiraţie, încordarea muşchilor abdominali este cea care împinge în sus diafragmul destins.

Alternarea ritmată dintre inspiraţie şi expiraţie constituie mecanismul fundamental al respiraţiei. Centrul coordonării musculare a mişcării respiratorii nu se află în piept, acolo unde se găsesc plămânii, ci în centrul abdomenului, în hara.

Fiecare fază a respiraţiei are efecte bine definite.

La inspiraţie, mişcarea ascendentă a energiei superficiale dă mai multă claritate stării de conştienţă, uşurează înţelegerea textelor citite şi a discursurilor ascultate şi accentuează toate percepţiile senzoriale. În plus, mişcarea descendentă a energiei profunde ia sfârşit în picioare, ceea ce ne înrădăcinează în sol.

Acest strâns contact dintre picioare şi sol ne permite să ne situăm în spaţiu. Situarea în spaţiul exterior (în care ne aflăm) facilitează contactul cu propriul

Conştienţă: puterea şi gradul de percepţie al fiecărui individ, (n. trad.) spaţiu interior. Menţinerea ambelor picioare pe pământ conduce la identificarea cu propriul nostru corp şi la conştientizarea propriei sexualităţi. Înrădăcinarea stă la baza sentimentului nostru de stabilitate şi de siguranţă interioară.

Pentru a ne înrădăcina şi a ne ancora bine în sol, este important să acordăm o atenţie deosebită următoarelor două regiuni ale corpului:

1. Genunchii (amortizoare ale tensiunilor fizice şi psihice), care trebuie să fie întotdeauna uşor îndoiţi;

2. Abdomenul, care trebuie să fie relaxat.

Reţineţi că, dacă genunchii sunt anchilozaţi, regiunea lombară va fi cea care va purta povara tensiunilor psihice.

La expiraţie, mişcarea descendentă a energiei superficiale conferă mobilitate părţii inferioare a corpului şi uşurează mişcări precum mersul, saltul, dansul etc. În ceea ce priveşte mişcarea ascendentă a energiei profunde, ea încarcă regiunea capului, stimulând astfel memoria. În plus, expiraţia destinde corpul şi diminuează intensitatea tuturor percepţiilor senzoriale, inclusiv a durerii.

MIŞCĂRI SIMETRICE

Mişcările simetrice sunt mişcări executate simultan de ambele părţi ale corpului. Când faceţi mişcări cu braţele şi picioarele, mişcările din stânga trebuie să fie simetrice, executate simultan şi îndreptate în aceeaşi direcţie cu cele din dreapta. Aşezarea, ridicarea, sărituriile, ridicarea greutăţilor sau a halterelor, executarea ridicărilor din poziţie aşezat şi a împingerilor constituie exemple de mişcări simetrice.

E bine să reţineţi că mişcările simetrice sunt mişcări de tranziţie între destindere şi acţiune

(ex.: a se scula, a se ridica din poziţie aşezat) sau mişcări de tranziţie între acţiune şi destindere

(ex.: a se culca, a se aşeza).

Mişcările simetrice sunt mişcări de polaritate neutră, căci, în acest caz, partea stângă şi partea dreaptă a corpului sunt la fel de active. Executaţi-le în timpul fazei neutre a respiraţiei, adică în timpul retenţiei cu plămânii încărcaţi sau când plămânii sunt goi de aer. Dacă retenţia este regula de aur pentru o bună realizare a mişcărilor simetrice, se pune întrebarea: când inspirăm şi când expirăm?

— Trebuie să inspirăm înainte de a face mişcarea simetrică.

— Trebuie să ne ţinem respiraţia în timpul executării mişcării simetrice.

— Trebuie să expirăm după executarea acestei mişcări.

Cu alte cuvinte, inspiraţia şi expiraţia se fac respectiv la începutul şi la sfârşitul mişcării simetrice. De exemplu, înainte de a vă aşeza, inspiraţi adânc, ţineţi-vă respiraţia în timp ce vă aşezaţi şi expiraţi de îndată ce v-aţi aşezat. Procedaţi în acelaşi mod atunci când vă ridicaţi: inspiraţi profund înainte de a vă ridica, ţineţi-vă respiraţia în timp ce vă ridicaţi, apoi expiraţi de îndată ce v-aţi ridicat în picioare.

Dacă aveţi îndoieli în ceea ce priveşte importanţa respectării schemei respiratorii ce se aplică mişcărilor simetrice, vă veţi convinge de importanţa acestei scheme atunci când veţi executa mişcări repetitive, cum sunt cele de ridicare din poziţie aşezat. Întrucât ele sunt alcătuite dintr-un lanţ neîntrerupt de mişcări, procedaţi astfel:

— Inspiraţi când sunteţi întins pe sol;

— Ţineţi-vă respiraţia în timp ce vă ridicaţi;

— Expiraţi la sfârşitul oricărei mişcări de ridicare;

— Opriţi-vă respiraţia în timp ce vă întindeţi;

— Reîncepeţi această serie de mişcări şi veţi fi foarte uimit de uşurinţa cu care le veţi efectua.

În cazul în care faceţi parte din grupuri în care se cere o condiţie fizică deosebită, de exemplu de dans aerobic, veţi mulţumi cerului că sunteţi instruit în cunoaşterea legilor respiraţiei asociate mişcărilor simetrice.

Dacă nu veţi respecta aceste legi atunci când veţi efectua o mişcare simetrică, energia globală a corpului dumneavoastră va fi dezechilibrată puternic timp de circa un minut.

Imaginaţi-vă o serie de mişcări simetrice executate fără a ţine seama de legile respiraţiei! Vă vor trebui ore, iar uneori chiar zile întregi, pentru a vă redobândi echilibrul energetic.

Figura 75

ORIENTAREA GESTURILOR NOASTRE ÎN SPAŢIU în câmpul spaţial, ne putem orienta mişcările după axa stânga-dreapta, înainte-înapoi, susjos, interior-exterior. În toate aceste mişcări există o predispoziţie predominantă, fie de energie pozitivă (acţiune-emisie), fie de energie negativă (destindere-receptare).

Atunci când mişcarea are drept scop emiterea de energie spre exterior, mai ales ca urmare a unor acţiuni precum mersul, alergatul, urcarea unei scări etc., vom începe mişcarea la expiraţie, utilizând partea dreaptă a corpului.

Dacă mişcarea are scopul de a lăsa să pătrundă energie (exemplu: când sunteţi îmbrăţişat, când mâncaţi) sau să frâneze o acţiune (exemplu: când coborâţi o scară), veţi începe mişcarea inspirând şi servindu-vă mai întâi de partea stângă a corpului.

Să analizăm fiecare axă a câmpului spaţial în care executăm mişcările.

Axa stânga-dreapta

Conform principiilor milenare ale polarităţii, energia transportată de meridiane este, pentru toate persoanele, emisă de partea dreaptă a corpului şi primită de partea stângă. Aceasta înseamnă că, în general, facem cu mâna dreaptă gesturi active, cum este aruncarea unei mingi, iar cu mâna stângă gesturi pasive, cum este prinderea unei mingi.

Ce se întâmplă în cazul stângacilor? Până la 7 ani, se creează legături neuronice între emisfera stângă şi emisfera dreaptă a creierului, făcând dominantă una dintre cele două emisfere.

Dacă emisfera stângă este dominantă, persoana are mai multă îndemânare în mâna dreaptă; deci mişcările sunt făcute cu partea dreaptă. Dreptaciul are tendinţa de a nu face pauze de destindere (timp necesar primirii de energie) specifice oricărui gest bine făcut. De exemplu, când efectuează un masaj, dreptaciul exercită presiune în timpul expiraţiei, dar uită adesea să o slăbească în timp ce inspiră. Această presiune constantă oboseşte degetele.

Din contră, dacă emisfera dreaptă este dominantă, persoana este stângace; emisia de energie se face pe stânga, ceea ce provoacă un dezechilibru energetic. Totuşi, dacă această persoană acţionează la expiraţie, pierderea de energie este mai puţin importantă. Expiraţia permite

compensarea efectelor negative generate de un gest făcut într-o manieră inadecvată.

Dacă stângaciul cunoaşte punctele de sprijin oferite de partea stângă a corpului său, puncte care l-ar putea ajuta să efectueze mişcări cu partea dreaptă, el va putea să acţioneze cu dreapta fără efort. În ceea ce priveşte receptarea de energie, acesta este punctul forte al stângacilor şi, în general, nu pune nici un fel de probleme.

De exemplu, un stângaci poate, cu uşurinţă, să mănânce cu mâna dreaptă, cu condiţia ca el să fie conştient de faptul că se poate servi de mâna stângă ca punct de sprijin. Pentru aceasta, trebuie să-şi plaseze mâna stângă lângă farfurie, pentru a-i simţi greutatea. Cu cât mâna stângă este mai departe de farfurie, cu atât sprijinul este mai slab, iar mâna dreaptă face acţiunea cu mai multă neîndemânare şi efort.

Eu însămi pot confirma cât de important este să devii conştient de existenţa punctelor de sprijin ce pot susţine partea stângă atunci când acţionează dreapta, întrucât emisfera mea dreaptă este dominantă, eu sunt stângace şi am mâncat cu mâna stângă timp de treizeci şi nouă de ani. Am încercat de multe ori, dar fără succes, să mănânc cu mâna dreaptă, pentru a ajunge să fac gesturi de o calitate mai bună. Totuşi, în urmă cu un an, în timpul unui prânz, am devenit conştientă de sprijinul pe care mâna stângă îl oferea mâinii drepte şi lucrurile au luat o altă întorsătură.

De atunci, mănânc cu mâna dreaptă, fără efort. Am remarcat că mi se-ntâmplă în mod cu totul deosebit, mai ales când sunt încordată, să-mi folosesc mâna stângă, dar, de îndată ce redevin conştientă de punctele de sprijin oferite de mâna stângă, mănânc din nou cu mâna dreaptă, fără efort.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în folosirea părţii drepte, acest lucru se datorează faptului că utilizaţi în mod greşit punctele de sprijin. In acest caz, este mai bine să continuaţi să folosiţi partea stângă respirând în mod corespunzător, decât să folosiţi partea dreaptă cu dificultate.

Pierderea de energie rezultată ca urmare a unei acţiuni executate în mod penibil cu mâna dreaptă este mai mare decât aceea rezultată în urma unei acţiuni efectuate cu partea stângă în timp ce respiraţi în mod corespunzător.

Pe scurt, pentru ca gesturile dumneavoastră să fie cât mai eficiente, trebuie să emiteţi energie pe partea dreaptă, ajutându-vă de energia profundă a părţii stângi, şi să primiţi energie pe stânga, pentru a permite părţii drepte să se destindă şi să-şi refacă plinul de energie.

Axa înainte-înapoi

Energia de pe partea din faţă a corpului este de polaritate negativă, iar cea de pe partea din spate este de polaritate pozitivă. În faţă, energia meridianelor este ascendentă, iar în spate, este descendentă. Respectaţi această mişcare energetică, amintindu-vă că, la inspiraţie, energia urcă spre cap, străbătând partea din faţă a corpului, iar la expiraţie, coboară de-a lungul spatelui.

Atenţie la respiraţia dumneavoastră: adesea vi se întâmplă să inversaţi etapele în mod inconştient. Puteţi verifica însuşirile acestor etape prin kineziologie şi, în mod frecvent, veţi avea surprize.

Atunci când executaţi o mişcare de deplasare înainte, ca de exemplu atunci când aruncaţi o minge, utilizaţi partea dreaptă a corpului în timp ce expiraţi. Deşi mişcările executate înapoi sunt mai puţin numeroase decât cele execuate înainte, este util de ştiut că acestea trebuie începute utilizând partea stângă la expiraţie, ca de exemplu atunci când „dăm înapoi" mergând sau dansând.

Axa jos-sus (axa mişcărilor care stabileşte legătura energetică dintre trunchi şi extremităţi)

Una dintre cele mai importante legi referitoare la mişcări este aceea care dirijează circulaţia energiei între trunchi şi extremităţi.

În timpul expiraţiei, energia superficială părăseşte trunchiul pentru a se îndrepta spre extremităţi (picioare, mâini, cap), iar în timpul inspiraţiei, această energie superficială revine în centru. De exemplu, dacă ridicaţi un obiect, expiraţi în timp ce întindeţi braţele spre obiect şi inspiraţi în timp ce-l trageţi spre dumneavoastră. Dacă sunteţi conştient de această dimensiune spaţială a axei jos-sus, vă veţi bucura de mai multă armonie, de linişte interioară şi de tihnă.

Axa interior-exterior

Această axă ne permite să comunicăm cu nivelul de energie cel mai profund şi mai puternic al corpului. Acest nivel de energie este influenţat mai ales prin meditaţie, emoţii, sexualitate şi somn, despre care am vorbit în capitolul referitor la meridianele extraordinare.

Gesturile ce se efectuează pe linia mediană a corpului, precum a mânca, a bea, a râde etc., se realizează pe această axă.

DESCRIEREA GESTURILOR VIEŢII COTIDIENE

Mişcări de emitere cu partea dreaptă

Mişcări precum mersul, alergatul, urcarea unei scări, practicarea sporturilor (tenis de masă, schi, nataţie, patinaj, ciclism, tenis etc.), mobilizează în special energia de acceleraţie raportată la partea dreaptă a corpului.

Dacă vom respecta legile energetice care dirijează aceste mişcări, vom putea economisi o cantitate extraordinară de energie.

Iată regula de aur ce trebuie respectată pentru a executa cu uşurinţă aceste mişcări:

— Inspiraţi înaintea mişcării;

— Expiraţi începând mişcarea cu partea dreaptă;

— Inspiraţi continuând mişcarea cu partea stângă şi apoi alternaţi între partea dreaptă şi partea stângă, după un ritm corespunzător exerciţiului.

Reţineţi că aruncarea sau lovirea unei mingi, în timpul practicării unor sporturi precum tenisul, ping-pong-ul, base-ball-ul, fotbalul etc., se face cu partea dreaptă, în timpul expiraţiei, şi fără alternanţă între partea dreaptă şi partea stângă a corpului.

Să luăm exemplul mersului:

Pregătire început

Derularea mişcării

Figura 76

Pe de altă parte, pentru a conduce un automobil, se utilizează piciorul drept. Veţi face călătorii mai puţin obositoare dacă vă veţi aranja scaunul

automobilului astfel încât să puteţi pune piciorul drept într-o poziţie neutră pe acceleraţie, adică aceasta să facă un unghi de 90° cu piciorul dumneavoastră.

Bineînţeles, veţi întinde piciorul când veţi accelera şi-l veţi îndoi atunci când veţi frâna, dar, atunci când veţi menţine o viteză constantă, piciorul dumneavoastră va rămâne în poziţie neutră. Acest mod de aşezare a piciorului în poziţie neutră vă permite să vă sprijiniţi pe articulaţia şoldului, ceea ce face ca apăsarea pe care o exercitaţi pe accelerator să fie mai uşoară şi mai puţin obositoare.

În plus, veţi deveni mai ager şi mai vigilent, căci, dacă vă veţi menţine piciorul întins prea mult timp, veţi avea tendinţa de a adormi. Expiraţi când piciorul este întins, ceea ce va produce o relaxare musculară şi un anumit grad de somnolenţă, în acel moment, adaptaţi-vă poziţia şi „drum bun”!

Dacă vă nelinişteşte faptul că trebuie să acordaţi prea multă atenţie şi să faceţi eforturi pentru a ajunge să realizaţi corect gesturile cotidiene, încercaţi să vă calmaţi spunându-vă că este suficient să începeţi mişcarea în mod corect pentru ca întregul proces să se înlănţuie cu uşurinţă.

Deşi finalul mişcărilor este important, îl voi trece în mod voit sub tăcere, căci, în marea majoritate a timpului, el nu este conştientizat. Voi menţiona doar că sfârşitul mişcării este adesea contrar începutului său.

„începuturile şi finalurile sunt chei de aur!” Ele constituie momente privilegiate, când energia în stare latentă aşteaptă ca judecata conştientă să-i dea directive pentru a se actualiza.

Începuturile reuşite dau tonul întregii derulări a evenimentelor. Toate începuturile sunt revelatoare pentru ceea ce va urma, fie că este vorba de începutul unei vieţi, al unui an, al unei zile, al unei căsnicii, al unei întâlniri, al unei piese de teatru etc.

Finalurile reuşite determină calitatea amintirilor legate de situaţiile trăite. Tot ceea ce rămâne în suspensie (obligaţii neîndeplinite, conflicte emoţionale nerezolvate, decizii revocate etc.) face ca o anumită cantitate de energie să se învârtească în cerc. Rezolvarea problemelor sau desăvârşirea lucrărilor eliberează energia legată de aceste situaţii, făcând-o disponibilă pentru noi realizări.

Emoţiile şi senzaţiile trăite la sfârşitul evenimentelor se gravează pentru mult timp în memorie. În cazul destrămării unei căsnicii, amintiţi-vă de o relaţie amicală sau de o legătură amoroasă. Natura emoţiilor şi a senzaţiilor survenite la sfârşitul unui eveniment ne condiţionează dorinţa de a reîncepe sau nu experienţa.

Mişcări efectuate cu energia de emisie a părţii stângi

Pentru a executa bine mişcările efectuate înapoi, cum ar fi mersul, dansul, săriturile înapoi, trebuie să:

— Inspiraţi înaintea mişcării;

— Expiraţi când începeţi mişcarea cu piciorul stâng;

— Inspiraţi când continuaţi mişcarea cu piciorul drept, apoi alternaţi între piciorul stâng şi cel drept, potrivit unui ritm adecvat exerciţiului.

Aceste mişcări utilizează energia pozitivă a fazei expiratorii şi energia negativă a părţii stângi a corpului, întrucât ele sunt executate înapoi.

Mişcări efectuate cu energia de frânare a părţii stângi în cazul în care este vorba de coborârea unei scări sau de prinderea unei mingi, se cuvine să utilizaţi energia de frânare procurată de partea stângă şi inspiraţia. Iată calea ce trebuie urmată:

— Expiraţi înaintea mişcării;

— Inspiraţi începând cu partea stângă;

— Expiraţi continuând mişcarea cu partea dreaptă, apoi alternaţi între partea stângă şi partea dreaptă în timp ce coborâţi scara. Nu este nevoie de alternanţă atunci când prindeţi o minge.

Mişcări efectuate pe axa jos-sus (axă ce leagă trunchiul de extremităţi) în cazul în care efectuaţi o mişcare, expiraţi atunci când îndepărtaţi picioarele şi mâinile de corp şi inspiraţi când le apropiaţi. De exemplu, dacă ridicaţi un picior, el se apropie de trunchi şi atunci inspiraţi; dacă îl coborâţi pe sol, el se îndepărtează de trunchi şi expiraţi.

Această regulă energetică este foarte importantă şi controlează în mare parte calitatea gesturilor dumneavoastră. Acordaţi-i o atenţie deosebită.

În timp ce curăţaţi podeaua, o fereastră, un perete sau un plafon, veţi mulţumi cerului că aveţi cunoştinţă de aceste legi ce vă vor permite să economisiţi multă energie, ferindu-vă să vă epuizaţi forţele în mod inutil.

Când faceţi curăţenie, aşezaţi ambele mâini pe suprafaţa ce trebuie curăţată (mâna dreaptă va ţine cârpa), pentru ca circuitul de energie să fie relativ închis. Iată maniera de lucru ce pare a fi cea mai eficientă:

— Inspiraţi profund, pentru a vă pregăti să începeţi activitatea;

— Expiraţi frecând înainte cu mâna dreaptă (pentru podea şi plafon) şi în sus (pentru pereţi şi ferestre). În timp ce expiraţi, exercitaţi o presiune maximă pe suprafaţa de curăţat;

— Exercitaţi o presiune mai mică trăgând mâna dreaptă spre dumneavoastră, în timp ce inspiraţi. Atenţie! Cei care obosesc repede uită frecvent să exercite o presiune mai mică în momentul inspiraţiei. Ei doresc să cureţe cât mai repede şi neglijează să facă o pauză ce le-ar permite să lucreze fără să obosească.

Puteţi folosi mâna stângă în alternanţă cu mâna dreaptă pentru a face curăţenie, cu condiţia ca totuşi să vă reamintiţi că trebuie să expiraţi în timp ce îndepărtaţi braţul stâng şi să inspiraţi când îl apropiaţi de corp.

Pentru a mătura sau a curăţa cu aspiratorul, ţineţi mătura sau braţul aspiratorului plasând mâna dreaptă deasupra mâinii stângi. Acest lucru este foarte important, dacă ne amintim că mâna stângă sprijină şi susţine acţiunea, în timp ce mâna dreaptă dirijează şi ghidează această acţiune. Iată cum trebuie să lucraţi cu o mătură:

— Expiraţi înainte de a începe;

— Inspiraţi în timp ce aduceţi mătura spre dumneavoastră;

— Expiraţi în timp ce o îndepărtaţi de dumneavoastră.

Când folosiţi aspiratorul, apăsaţi pe braţul acestuia; trebuie deci să inspiraţi înainte de a începe mişcarea şi să expiraţi când apăsaţi pe braţ.

Atunci când trebuie să ridicaţi un obiect greu, cum ar fi o ladă de gunoi sau o cutie, spatele dumneavoastră va suporta mai uşor greutatea dacă, în timp ce expiraţi, vă veţi apleca şi o veţi lua plasându-vă mâna stângă

dedesubt, iar mâna dreaptă mai sus, pe obiect. Ridicaţi-l inspirând şi puneţi-l pe şoldul drept sau pe umărul drept.

Rucsacul este mijlocul ideal pentru a transporta bagaje pe o distanţă mare, întrucât spatele este partea cea mai puternică a corpului.

A se îmbrăca şi a se dezbrăca sunt gesturi care pun în aplicare legile asociate mişcărilor centru-extremităţi. Când îmbrăcaţi un flanel, începeţi cu mâneca dreaptă. Inspiraţi îndoind braţul şi expiraţi în timp ce îmbrăcaţi mâneca flanelului. Procedaţi în acelaşi mod cu partea stângă.

Când vă dezbrăcaţi, începeţi cu partea stângă. Aveţi grijă să inspiraţi când aduceţi mâinile spre dumneavoastră şi să expiraţi atunci când le îndepărtaţi de corp.

Mişcări efectuate pe axa interior-exterior

Mişcările executate pe axa interior-exterior mobilizează o foarte mare cantitate de energie interioară, dar ele au o slabă amplitudine la exterior. Acest lucru se întâmplă întrucât polaritatea asociată fiecărei mişcări trece adesea neobservată şi rămâne inconştientă.

Noi efectuăm cea mai mare parte a mişcărilor în mod foarte rapid cu ajutorul organelor senzoriale ale capului, întrucât aceasta este regiunea corpului cea mai încărcată cu energie pozitivă. Pentru a vă ajuta să înţelegeţi mai bine mecanismul acestor mici mişcări atât de importante, să le studiem separat.

A mânca

Această acţiune se derulează în patru faze, şi respectându-le, vă veţi armoniza într-un mod uimitor.

— Puneţi mâncarea în gură pe partea stângă, în timp ce inspiraţi. Întrucât stânga este partea receptivă, acest lucru permite creierului să analizeze natura alimentelor şi să ordone producerea sucurilor digestive respective. În plus, veţi mânca mai lent şi adesea în cantităţi mai mici, dacă veţi începe să mestecaţi pe stânga. Această sugestie este foarte interesantă, ajutând la combaterea obezităţii.

— Acordaţi timpul necesar savurării alimentelor, ceea ce va declanşa salivaţia în timp ce vă veţi ţine, pentru scurt timp, respiraţia. Mmm! Mmm! Mmm!

— Mestecaţi alternând între partea dreaptă a gurii la expiraţie şi partea stângă la inspiraţie.

Masticaţia declanşează peristaltismul intestinal, deoarece meridianul intestinului gros se termină în apropierea nasului. Persoane constipate, mestecaţi bine!

Înghiţiţi ţinându-vă pentru scurt timp respiraţia.

Digestie bună!

A bea

Mai întâi, trebuie să luăm o înghiţitură de lichid în timp ce inspirăm şi s-o ţinem în gură câteva secunde pentru a se produce salivaţia, apoi să ne ţinem respiraţia şi s-o înghiţim.

Trebuie să mestecăm lichidele şi să bem solidele, dacă dorim să obţinem beneficii maxime din alimentele şi băuturile pe care le consumăm. Este deosebit de important să acordăm timpul necesar degustării lichidelor şi să mestecăm suficient solidele pentru ca saliva să le poată transforma în lichide.

A râde şi a plânge

Râsul se asociază energiei pozitive. Nu veţi putea râde din toată inima decât în condiţiile în care corpul se află în poziţie de expiraţie, adică să ţineţi capul ridicat în sus, iar bazinul să basculeze înainte. Această poziţie vă va permite să emiteţi la maxim energiile râsului.

Atunci când v-apucă un râs nebunesc, ce nu mai poate fi controlat, o inspiraţie profundă îi va pune brusc capăt.

Plânsul este asociat energiei negative. Pentru a da frâu liber lacrimilor, permiţându-vă să lichidaţi complet tristeţea, aşezaţi-vă în poziţie de inspiraţie: basculaţi bazinul spre spate şi înclinaţi capul în jos.

Senzaţiile şi sentimentele înăbuşite fac respiraţia dificilă. Pentru a învinge o depresie persistentă, este foarte important să puteţi din nou respira profund, relansând mişcarea respiratorie în valuri.

Alternanţa ritmată între inspiraţie şi expiraţie este un gaj al sănătăţii emoţionale.

A vorbi, a striga, a cânta

A vorbi, a striga şi a cânta sunt acţiuni ce se asociază în mod evident energiei pozitive de emisie. Trebuie deci să aşezăm corpul în poziţie de expiraţie.

Profesorii, conferenţiarii şi cântăreţii vor obţine un mare avantaj plasându-şi corpul în această poziţie. Întrucât bazinul lor va bascula înainte, vor putea găsi în el un sprijin pe toată perioada cât vor vorbi sau vor cânta.

Din fericire, în momentul când inspiră, oratorul şi cântăreţul fac pauze ce le permit să-şi reîncarce energiile. În acele momente, bazinul basculează spre spate, încă o dată, se dovedeşte a fi importantă alternanţa ritmată între cele două faze ale respiraţiei.

Persoanele care suferă de hipertensiune arterială au tendinţa de a vorbi foarte repede şi manifestă o nervozitate sporită. Dacă vă veţi încetini debitul verbal, tensiunea arterială va scădea. Ţineţi-vă gura, cum se spune!

A săruta, a îmbrăţişa

Sărutul şi îmbrăţişarea constituie modalităţi deosebit de plăcute pentru a schimba energii pozitive ce vin din inimă. În scopul de a ameliora receptarea acestora, este indicat să sărutaţi întâi obrazul stâng sau, după exemplul unor popoare europene, să sărutaţi mai întâi obrazul stâng, apoi obrazul drept şi, în sfârşit, obrazul stâng. E preferabil să resimţiţi plăcerea de trei ori, decât o singură dată! Începeţi îmbrăţişarea tot cu partea stângă.

A tuşi, a sufla nasul, a căsca

A tuşi sau a sufla nasul constituie, în mod cert, gesturi prin care emitem energie spre exterior.

Masarea marginii osoase a părţii superioare a sternului, în timpul expiraţiei, constituie un excelent mijloc de a calma un acces de tuse şi o iritaţie a gâtului.

Aveţi grijă să nu înfigeţi degetele în gât, dar masaţi bine marginea osoasă a sternului.

Cei care au probleme cu nasul, cu sinusurile sau cu urechile îşi pot sufla nasul pentru a degaja căile respiratorii. Este indicat să expiraţi mai întâi pe nara dreaptă, blocând nara stângă, şi apoi să expiraţi pe nara stângă, blocând nara dreaptă.

Căscatul trezeşte energia negativă a corpului şi o mobilizează. Mai întâi, trebuie să inspiraţi plecând din abdomen şi apoi să expiraţi, ceea ce va destinde tot corpul. Fiind conştient de faptul că trebuie să inspiraţi şi să expiraţi în timp ce căscaţi, puteţi căsca mai profund şi veţi obţine o destindere sporită. Energia vitală va circula mai liber în corpul dumneavoastră.

A asculta

La prima vedere, ascultarea pare a fi doar un gest pasiv. Şi totuşi, dacă aceasta comportă la început o fază receptivă în timpul căreia captaţi informaţiile, la inspiraţie, ea comportă şi o fază activă în timpul căreia veţi memora aceste informaţii, la expiraţie.

Dacă doriţi să înţelegeţi mai uşor discursul unui orator sau cursul unui profesor, nu uitaţi să inspiraţi cuvintele acestora şi să expiraţi în timpul pauzelor pe care le fac,... numeroase, sper, spre binele dumneavoastră!

Urechea dreaptă este urechea judecăţii analitice, căci ea este asociată emisferei stângi a creierului; acesta este centrul limbajului, al analizei şi al logicii.

Urechea stângă este urechea intuiţiei şi a emoţiei, căci ea este asociată emisferei drepte a creierului; acesta este centrul simbolismului şi al intuiţiei.

Diferenţa de calitate a percepţiei fiecărei urechi devine evidentă când utilizaţi telefonul.

Dacă iubitul vă spune cuvinte plăcute la telefon, ascultaţi-1 cu urechea stângă. Dacă, dimpotrivă, conţinutul emotiv al unei conversaţii telefonice vă displace, faceţi apel la raţiune şi treceţi receptorul la urechea dreaptă. Aceasta este o tactică foarte bună, care vă va fi deseori de folos.

Dacă primiţi complimente, grăbiţi-vă să treceţi receptorul pe stânga, pentru a gusta mai bine plăcerea acelor cuvinte. Dimpotrivă, dacă subiectul este ştiinţific, folosiţi urechea dreaptă, care înregistrează mai repede informaţiile.

A citi, a scrie, a privi în depărtare

Cititul comportă două faze. În timp ce parcurgeţi textul, trebuie mai întâi să inspiraţi pentru a-1 înţelege şi apoi să expiraţi, când faceţi pauze, pentru a-1 memora.

Ca şi în cazul celorlalte acţiuni, modul cum va debuta va fi acela ce-i va determina desfăşurarea. Deci, nu uitaţi că trebuie să inspiraţi atunci când începeţi să citiţi, ceea ce vă va ajuta să înţelegeţi mai bine textul. O dată ce lectura a luat amploare, consacraţi-vă energiile pentru a înţelege corect şi a memora textul, iar respiraţia dumneavoastră se va adapta de la sine. Lectură plăcută!

Scrisul este un gest activ care pune accent pe faza expiratorie. Cu toate acestea, comportă şi el o fază receptivă: atunci când inspiraţi, este important să slăbiţi presiunea exercitată asupra creionului, în scopul de a evita crearea unor tensiuni inutile în degetele dumneavoastră.

Eu am transcris textul acestei cărţi de mână, înainte de a o dactilografia. Atunci mi-am dat seama că mâna stângă servea drept sprijin mâinii drepte, făcându-mi munca mai uşoară.

Încercaţi şi veţi vedea!

Privitul în depărtare este o mişcare subtilă care scapă adesea conştientului. Trebuie să ştiţi că pentru a merge în căutarea unei informaţii

vizuale bine determinate, trebuie să expiraţi purtându-vă privirea în depărtare.

Adeseori, oamenii doresc să înregistreze informaţia fără să fi avut răgazul să meargă în căutarea acesteia: ei inspiră imaginea spre conştient înainte de a fi expirat pentru a trimite energia până la punctul observat. Acest lucru generează tensiuni oculare şi dezechilibrează energia meridianelor situate în jurul ochilor (stomac, vezică urinară, triplu încălzitor şi veziculă biliară).

E ca şi cum un pescar ar vrea să prindă un păstrăv, fără să fi aruncat undiţa în apă.

A face un semn cu capul (da sau nu) în aparenţă inocente, aceste mişcări ale capului posedă o putere specială. Există două moduri de a spune da.

Primul este un da care nu vine de la cap şi din inimă, ci doar de la cap. Pentru a spune un „da" supus, plecaţi mai întâi capul în jos şi apoi mişcaţi-l dejos în sus.

Acest „da" supus este contrar sensului circulaţiei energiei. El face deci să scadă energia câmpului vibrator şi împiedică temporar persoana să respire normal, în valuri, adică să expire în sus şi să inspire în jos.

Există un al doilea mod de a spune „da". Ridicaţi mai întâi capul şi apoi mişcaţi-l de sus în jos. Acest mod de a spune da este conform legilor energiei, care urcă pe partea din faţă a corpului. Acest „da" demonstrează armonia ce există între capul care decide şi sufletul care motivează. Observaţi copiii şi vă veţi convinge.

Spunem „nu" mişcând mai întâi capul la dreapta, apoi la stânga. În acest mod faceţi gestul cu partea dreaptă, parte pozitivă a corpului, aşa cum ştiţi deja.

Circuit închis

Toate acţiunile executate cu mâinile aduc foloase când acestea se află în circuit închis, ceea ce înseamnă că mâinile trebuie să lucreze apropiate una de alta. Atunci când mâncaţi sau manipulaţi alimente, remarcaţi că mâna stângă ţine farfuria sau castronul, în timp ce mâna dreaptă efectuează acţiunea.

Un circuit eficient al mâinii drepte impune un sprijin adecvat din partea mâinii stângi

Când citiţi, ţineţi cartea cu amândouă mâinile; atunci când scrieţi, puneţi mâna stângă pe foaie în timp ce mâna dreaptă scrie.

Când răspundeţi la telefon, veţi economisi multă energie dacă veţi ţine receptorul cu o mână, iar pe cealaltă o veţi pune pe fir.

Urmaţi exemplul croitoreselor şi al persoanelor ce tricotează, care-şi execută activitatea păstrând constant ambele mâini în contact cu lucrul.

Circuitul închis are drept scop facilitarea circulaţiei energiei între partea negativă şi partea pozitivă a corpului, ceea ce permite evitarea unei dispersii şi a unei pierderi de energie, atât la nivel superficial, cât şi la nivel profund.

Veţi obţine mai multă precizie, şi totodată mai multă eficacitate şi forţă în gesturile dumneavoastră, dacă vă veţi strădui să respectaţi circuitul închis.

CONCLUZII

La capătul acestei călătorii în mijlocul energiilor profunde ale corpului reanimate de reflexologia polarizată, vă invit să exploraţi zilnic această lume a energiilor subtile.

Cunoaşterea legilor fundamentale ale energiei vă va permite să atingeţi un nivel nebănuit de sănătate, de bunăstare şi de vitalitate.

Obişnuiţi-vă să consacraţi cinci minute dimineaţa pentru a vă trezi: îndoiţi picioarele spre dumneavoastră, închideţi Meridianul Guvernor şi executaţi dansul meridianelor. În acest fel, veţi începe ziua într-un mod avantajos, mobilizându-vă energia de acţiune. Nimic mai bun pentru a vă face să fiţi în formă pe tot parcursul zilei!

Seara, zece minute de reflexologie polarizată vă vor genera o nepreţuită stare de destindere şi vor restabili contactul între circuitele energetice defectuoase, ceea ce va împiedica apariţia problemelor majore de sănătate. Mai întâi, masaţi-vă labele picioarelor, acordând o atenţie deosebită punctelor reflexogene dureroase, apoi masaţi punctele reflexogene ale mâinilor şi terminaţi cu capul.

Închiderea Meridianului Concepţiei şi mişcările de polaritate ale capului vă vor predispune la un somn liniştit şi profund. Dacă, la sfârşitul zilei, sunteţi febril şi surescitat, începeţi prin a masa capul, apoi mâinile şi, în final, labele picioarelor.

Fie ca energia universală să vă ghideze mâinile, inima şi capul în utilizarea perfectă a reflexologiei polarizate! Vă urez multe bucurii şi satisfacţii în aplicarea acestor mijloace care vă vor permite să deveniţi făuritorul propriei dumneavoastră bunăstări.

Sănătate şi reflexologie eficientă!

SFÂRŞIT